

EDUCACIÓN FÍSICA

Santiago ARROYO VILLARES

LAS RELACIONES
INTERPERSONALES DESDE UNA
PERSPECTIVA EMOCIONAL Y
EXPRESIVA

TFG/GBL 2020

Grado en Maestro en Educación Primaria

Lehen Hezkuntzako Irakasleen Gradua

Trabajo Fin de Grado
Gradu Bukaerako Lana

**LAS RELACIONES INTERPERSONALES DESDE UNA
PERSPECTIVA EMOCIONAL Y EXPRESIVA**

Santiago ARROYO VILLARES

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
GIZA ETA GIZARTE ZIENTZIEN FAKULTATEA

UNIVERSIDAD PÚBLICA DE NAVARRA
NAFARROAKO UNIBERTSITATE PUBLIKOA

Estudiante / Ikaslea

Santiago ARROYO VILLARES

Título / Izenburua

Las relaciones interpersonales desde una perspectiva emocional y expresiva.

Grado / Gradu

Grado en Maestro en Educación Primaria / Lehen Hezkuntzako Irakasleen Gradua

Centro / Ikastegia

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales / Giza eta Gizarte Zientzien Fakultatea
Universidad Pública de Navarra / Nafarroako Unibertsitate Publikoa

Director-a / Zuzendaria

Berta ECHAVARRI VIDEGAIN

Departamento / Saila

Ciencias de la Salud / Osasun Zientzen Saila

Curso académico / Ikasturte akademikoa

2019/2020

Semestre / Seihilekoa

Primavera / Udaberria

Preámbulo

El Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, modificado por el Real Decreto 861/2010, establece en el Capítulo III, dedicado a las enseñanzas oficiales de Grado, que “estas enseñanzas concluirán con la elaboración y defensa de un Trabajo Fin de Grado [...] El Trabajo Fin de Grado tendrá entre 6 y 30 créditos, deberá realizarse en la fase final del plan de estudios y estar orientado a la evaluación de competencias asociadas al título”.

El Grado en Maestro en Educación Primaria por la Universidad Pública de Navarra tiene una extensión de 12 ECTS, según la memoria del título verificada por la ANECA. El título está regido por la *Orden ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria*; con la aplicación, con carácter subsidiario, del reglamento de Trabajos Fin de Grado, aprobado por el Consejo de Gobierno de la Universidad el 12 de marzo de 2013.

Todos los planes de estudios de Maestro en Educación Primaria se estructuran, según la Orden ECI/3857/2007, en tres grandes módulos: uno, *de formación básica*, donde se desarrollan los contenidos socio-psico-pedagógicos; otro, *didáctico y disciplinar*, que recoge los contenidos de las disciplinas y su didáctica; y, por último, *Practicum*, donde se describen las competencias que tendrán que adquirir los estudiantes del Grado en las prácticas escolares. En este último módulo, se enmarca el Trabajo Fin de Grado, que debe reflejar la formación adquirida a lo largo de todas las enseñanzas. Finalmente, dado que la Orden ECI/3857/2007 no concreta la distribución de los 240 ECTS necesarios para la obtención del Grado, las universidades tienen la facultad de determinar un número de créditos, estableciendo, en general, asignaturas de carácter optativo.

Así, en cumplimiento de la Orden ECI/3857/2007, es requisito necesario que en el Trabajo Fin de Grado el estudiante demuestre competencias relativas a los módulos de formación básica, didáctico-disciplinar y practicum, exigidas para todos los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria.

En este trabajo, el módulo *de formación básica* se desarrolla transversalmente en todo el trabajo. Esta formación me ha permitido marcar las bases pedagógicas que un docente debería tener para poder fomentar el desarrollo integral de cualquier niño y niña.

El módulo *didáctico y disciplina* aparece reflejado en el enfoque de la propuesta. Gracias a asignaturas como “educación física y su didáctica”, “educación física y salud” y “movimiento expresivo, danza y ritmo” han sido las que me han aportado las inquietudes y conocimientos necesarios para crear la propuesta didáctica.

Asimismo, el módulo *practicum* me ha permitido contextualizar esta propuesta en un marco real y tratar de diseñarlo adaptado lo mejor posible a la realidad de una escuela y del ámbito educativo formal y no formal en general. Toda la experiencia pasada en relación con la educación me aporta herramientas y cualidades para poder realizar este trabajo de investigación.

Resumen:

Mediante este trabajo se pretende hacer una propuesta de actividades para acercar la expresión corporal y la educación emocional al ámbito educativo. Las emociones van a jugar un papel fundamental en todo el trabajo y a la hora de plantear los dos talleres que forman la propuesta. Ofreceremos una sugerencia didáctica aplicable a la Educación Primaria y, al mismo tiempo, a ámbitos de educación no formal como podría ser un grupo scout. La música va a tener un papel primordial para evocar diferentes emociones individuales y grupales en el cuerpo, gracias a las sensaciones que este elemento puede generar. Propondremos una serie de ejercicios centrados en expresión emocional, reconocer emociones individuales que se generan en nuestro cuerpo y como trabajarlas y compartirlas con un grupo de trabajo, todo esto fundamentado con las aportaciones de distintos autores expertos en el objeto de estudio.

Palabras clave:

Interacción grupal; educación emocional; expresión corporal; comunicación no verbal; movimiento.

Abstract:

Though this work, we pretend to make a proposal of activities to bring body expression and emotional education closer to the educational area. Emotions will play a fundamental role in the entire work and also when considering the two educational workshops that make up the proposal. We will offer a didactic suggestion applicable to Primary Education and, at the same time, to non-formal education areas such as a scout group. Moreover, music will have a primary role to evoke different individual and group emotions in our bodies, due to the sensations this element can generate. We will present some exercises focused on emotional expression, recognize individual emotions that are generated in our body and how to work with them and, furthermore, how to share them with a work group. All based on the contributions of different expert authors about the object of study: interpersonal relationships from an emotional and expressive perspective.

Key boards:

Group interaction; emotional education; corporal expression; movement; non-verbal communication.

Índice

INTRODUCCIÓN.....	1
1.1. Justificación.....	1
1.2. Antecedentes.....	3
1.3. Punto de partida.....	5
1.4. Objetivos.....	7
1.5. Propuesta planteada.....	8
2. MARCO TEÓRICO.....	10
2.1. ¿Qué es la expresión corporal?	10
2.2. ¿Qué es la educación emocional?.....	11
2.2.1. Innatismo de las emociones.....	11
2.2.1. Funciones de las emociones.....	12
2.3. Emociones: elemento de la expresión corporal.....	13
2.4. Cuerpo: elemento de la expresión corporal.....	15
2.5. El papel de la música.....	17
2.5.2. En la expresión corporal.....	17
2.6. El lenguaje no verbal.....	18
2.7. El funcionamiento de un grupo.....	19
3. MARCO METODOLÓGICO.....	21
3.1. Fundamentos metodológicos.....	21
3.2. Contextualización.....	22
3.3. Proyecto de investigación.....	23
3.4. Temporalización del proyecto.....	30
3.5. Instrumentos de observación.....	31
3.6. Sistema de categorías.....	32
3.7. Registro.....	34
4. PROPUESTA, EJEMPLIFICACIÓN DE ANÁLISIS Y CÓMPUTO DE TENDENCIAS.....	35
CONCLUSIONES Y CUESTIONES ABIERTAS.....	58
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	61
ANEXOS.....	65
Anexo I. Objetivos de la etapa BON n.174, de 5 de septiembre de 2014.....	65
Anexo II. Cuento introductorio taller “expresión en color” (pequeños)	67
Anexo III. Texto introductorio taller “expresión en color” (mayores).....	69
Anexo IV. Playlist de música.....	70

Anexo V. Cuestionarios.	73
Anexo VI. Explicación detallada de las consignas.....	76
Anexo VII. Justificación del orden y porqué.	81
Anexo VIII. Propuesta de calendario.....	85
Anexo IX. Explicación detallada de los instrumentos de investigación.	87
Anexo X. Registro. Instrumentos de investigación categorizados.	90
Anexo XI. Emociones-colores	126

INTRODUCCIÓN.

1.1. Justificación.

Este Trabajo de Fin de Carrera pertenece al área de la Educación Física. Al elegir el objeto de estudio, me terminé decantando por la opción de trabajar las emociones vinculadas a la expresión corporal ya que creo que es un área que tiene mucho que aportar al crecimiento de las personas y sobre todo de los niños y niñas como es el caso de la etapa Primaria. En este trabajo he tenido que demostrar competencias y habilidades que he ido adquiriendo a lo largo de los cuatro años de grado. Otra de las razones por las que creí conveniente trabajar las emociones y la expresión corporal es su implicación en la comunicación; las palabras sin nuestro cuerpo y sin las emociones se quedarían vacías.

El tema de estudio engloba un amplio abanico de contenidos, habilidades y capacidades que se pueden trabajar con los alumnos/as. Quise centrarme en una propuesta que focalizase en la convivencia grupal y poder introducir el mundo emocional y de la expresión en el Grupo Scout de Nuestra Señora de la Paz (Pamplona).

Centrándome en los objetivos de la etapa a, c, k y m del currículo del 5 de septiembre de 2014 (an. I) podemos entender como la convivencia, la autonomía en los diferentes ámbitos de la vida, el respeto por las diferencias, el desarrollo personal y social, el desarrollo de la personalidad y las capacidades afectivas en las relaciones con los demás; son algo elemental de la Educación Primaria y, por tanto, del desarrollo de la persona. Impulsado por esos objetivos, he querido agrupar mi trabajo en torno al funcionamiento del grupo y observarlo a lo largo de las diferentes etapas de la vida (desde los 8 hasta los 18 años de edad).

Para desarrollar un poco más el por qué escogí trabajar este tema, debo justificar la vinculación que encuentro entre el grupo scout, la etapa de Educación Primaria y el tema de estudio elegido:

- En primer lugar, la persona nace con un inventario de respuestas a todo lo que le pasa y hacia todas las personas que le rodean, eso son las emociones básicas y universales (Bisquerra, 2010).
- Relacionado con la asignatura de Educación Física, su principal finalidad es desarrollar la competencia motriz integrando conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos en vinculación a la actividad motora (BON n.174, 2014, p.131).
- Utilizar la música como medio estimulante y provocador de emociones y sentimientos nos permite dar un paso más allá en la educación del movimiento. Recordamos que Berge (1977) opinaba que no basta con hacer que el cuerpo se

mueva, sino que debemos partir del cuerpo y la expresión para llegar a tomas de conciencia amplia (p.30).

- Tanto un grupo scout, como una clase de educación formal en un centro educativo, como cualquier momento de convivencia entre personas de cualquier edad, la expresión corporal va a estar presente. Nuestro cuerpo es un elemento esencial en la comunicación entre personas y el primer vehículo de comunicación al nacer.
- Además, a través de la expresión corporal se pueden comprender y analizar múltiples sentimientos y emociones que tenemos nosotros/as y también los que observamos en otras personas. El comportamiento postural, los gestos y las expresiones faciales ayudan a analizar el estado de ánimo de cada persona, incluso de un grupo.
- También me gustaría destacar es el respeto. Aceptar el propio cuerpo y el de los demás, respetar las diferencias de cada persona por igual; esto es algo que a través de la educación física tenemos la opción de fomentar y favorece al desarrollo personal y social (BON n.174, 2014, p.3).
- Otra de las razones es la prevención y la resolución de forma pacífica de conflictos y obstáculos que cualquier grupo de personas en convivencia puede presentar. Ocurre lo mismo en Educación Primaria. Para adquirir esta habilidad de prevención o incluso llegar al punto de evitar el inicio de un conflicto es imprescindible el desarrollo de habilidades sociales entre las cuales está presente todo el mundo de las emociones y la empatía.
- Y, por último, una de las razones principales es que la persona debe desarrollarse y adquirir competencias en todos los ámbitos de la vida, aspirar a un desarrollo integral. Son fundamentales las competencias intelectuales (lingüística, matemática y científica), tecnológica y digital, social y cívica, estética y corporal, etc. Por lo que no podemos dejar de lado la parte emocional y expresiva ya que engloba una gran parte del desarrollo de la persona.

Hablar de desarrollo integral significa hablar de capacidades, no solamente de conocimientos. Muchas veces el ámbito cognitivo coge mucho más peso en la educación escolar comparado con otros ámbitos como pueden ser el emocional, el social o el afectivo (los tres básicos de la motricidad humana). Para que una persona pueda desarrollarse de una manera integral se deben fomentar todos estos aspectos.

Los dos talleres planteados iba a ponerlos en práctica en el grupo scout en el que estoy trabajando como coordinador y monitor de tiempo libre, pero ante la suspensión de la actividad educativa presencial en todos los centros docentes de la Comunidad Foral de Navarra, de acuerdo con el Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo donde se declara el estado de alarma para la gestión de la crisis provocada por el COVID-19, me he visto en la obligación de plantear ambos talleres como una propuesta de trabajo. El Grupo Scout

Nuestra Señora de la Paz es un grupo ligado a una parroquia de Pamplona que sigue el camino de la metodología scout.

Este movimiento, dentro de la educación no formal, trata de formar a personas íntegras, mediante una educación activa, vivencial y lo más completa posible. Esta educación integral y completa de la que hablábamos se centra principalmente en la atención de las necesidades y manifestaciones de cada persona por individual y de los diferentes grupos de edades. El desarrollo de las capacidades intelectuales se trabaja sobre todo en las escuelas y extraescolares; por otro lado, en el grupo scout nos centramos sobre todo en las competencias sociales, artísticas, aprender a aprender... esas competencias que podrían describirse como algo más “abstracto” pero que también están englobadas en el concepto de “educar”. Claramente, la educación emocional podemos incluirla dentro de este grupo.

En muchas ocasiones, tanto niños/as como docentes creen que el aprendizaje de la expresión corporal es algo utópico a la hora de trabajar en las clases. Mediante estos talleres voy a tratar de proporcionar alguna idea que pueda ser aplicable a las aulas de Educación Primaria (incluso más mayores). Tratando de unificar la expresión emocional con el movimiento y la música de una manera atractiva y formativa para los alumnos/as.

1.2. Antecedentes.

Muchos expertos/as en la materia han trabajado con el tema de las emociones y la expresión corporal. Tanto enfocado al ámbito educativo como trabajado de forma general en cualquier espacio ajeno a la enseñanza escolar. Cada autor/a se ha ido centrando en partes concretar y las han desarrollado. Se trata de un tema de estudio muy amplio y difícil de abarcar en su totalidad. Del mismo modo, el mundo de las emociones se considera algo abstracto y tiene la peculiaridad de tener diferencias en cada persona, por eso es muy difícil pautar unas directrices generales.

Además, haciendo referencia a Bisquerra en su libro *El universo de las emociones* nos dice “la falta de hábito en analizar las emociones por su inmaterialidad hace que no sepamos mucho de ellas. ¿Dónde estás las emociones? En nuestro interior. ¿Cuántas emociones hay? Muchas. ¿Cómo se estructuran? De forma compleja” (Bisquerra, 2010). Son preguntas que cualquiera podría hacerse, pero muchas veces tenderemos a responder tal y como aparece en el libro; respuestas cortas y sin decir nada. El problema es que hay un gran desconocimiento a nivel social en este contenido. Puede haber muchos expertos y expertas, pero la sociedad a nivel general desconoce bastante el tema de las emociones y la expresión.

Una prueba de esto que estoy diciendo es el currículo de Educación Primaria. En la parte de educación física se mencionan las emociones y los sentimientos en los contenidos de todos los cursos. Pero el problema no creo que sea ese, sino que no hay ningún criterio de evaluación centrado en las emociones hasta quinto de primaria. Hay varios

contenidos y criterios de evaluación centrados en: disfrutar la expresión, aplicar las posibilidades expresivas de nuestro cuerpo, fomentar la comunicación corporal, valorar las diferencias en el modo de expresarse... pero, ¿y si empezamos por el principio? Creo que antes de plantear todo eso es necesario “normalizar” el tema de las emociones y los sentimientos. Para desarrollar la expresión corporal, es un tema esencial. No podemos pretender que se logren todos esos objetivos y estándares de aprendizaje si no partimos de lo principal.

Los contenidos relacionados con la expresión corporal aparecen en el currículo y se van ampliando de forma progresiva curso a curso. Al mismo tiempo, los contenidos de expresión aparecen de forma implícita en muchos otros contenidos de educación física como puede ser en los hábitos posturales o en las danzas culturales. De todos modos, volviendo a lo mismo de antes, sin trabajar anteriormente las emociones y los sentimientos, aprender a canalizarlas y regularlas, es muy difícil poder lograr grandes avances en este ámbito.

Yo he querido introducir mi propuesta en la rutina semanal de un grupo scout de Pamplona. He tenido que investigar a cerca de las posibilidades didácticas que nos aporta el tema de estudio y tratar de vincularlo con el ideario y las actividades de los scouts. No ha sido tarea difícil, ya que el grupo en el que yo trabajo optamos por fomentar esas competencias, habilidad y capacidades que creemos que en los colegios se pueden quedar un poco de lado por falta de tiempo, recursos o por cualquier razón. El mundo emocional creo que se encuentra dentro de este grupo y por eso, los scouts son un buen sitio para trabajarlo.

“Para entender lo que es una emoción, lo mejor es experimentarla. Esto ayuda mejor a entender lo que nos pasa dentro” (Bisquerra, 2010).

Nos indica que la mejor manera de comprender el mundo de las emociones es a través de la experiencia personal. Partiendo de este inicio, podríamos dirigirnos hacia donde queramos. Las emociones y sentimientos son algo innato en nosotros/as y un punto de partida para crecer como personas íntegras. En los scouts trabajamos en la gran mayoría de los casos de forma experimental (tanto individual como en grupo) y es por esto que la propuesta didáctica puede encajar muy bien en la dinámica de trabajo.

Este último aspecto nombrado, el grupo; me interesa bastante porque va a ser otra de las claves dentro de mi propuesta. Además de las emociones, los sentimientos y la expresión corporal, el grupo, la convivencia y un clima de respeto, van a ser esenciales para la puesta en práctica.

Finalmente, para poder realizar el trabajo he tenido que informarme y documentarme sobre autores/as formados en educación emocional y educación expresiva. ¿Qué es la expresión corporal? ¿Y la educación emocional? ¿Cuál ha sido su evolución a lo largo del tiempo? ¿Cómo se pueden trabajar ambas en Educación Primaria? ¿Cómo afectan al desarrollo de la persona? ¿Cuáles son sus principales instrumentos? ¿Cuáles son sus

elementos característicos? ¿Cuáles son sus aportaciones individuales y grupales?... Son muchas las cuestiones sobre ambos temas. Me he centrado en buscar y trabajar los dos temas tanto dentro de la enseñanza como, de una manera más global, fuera de ella.

1.3. Punto de partida.

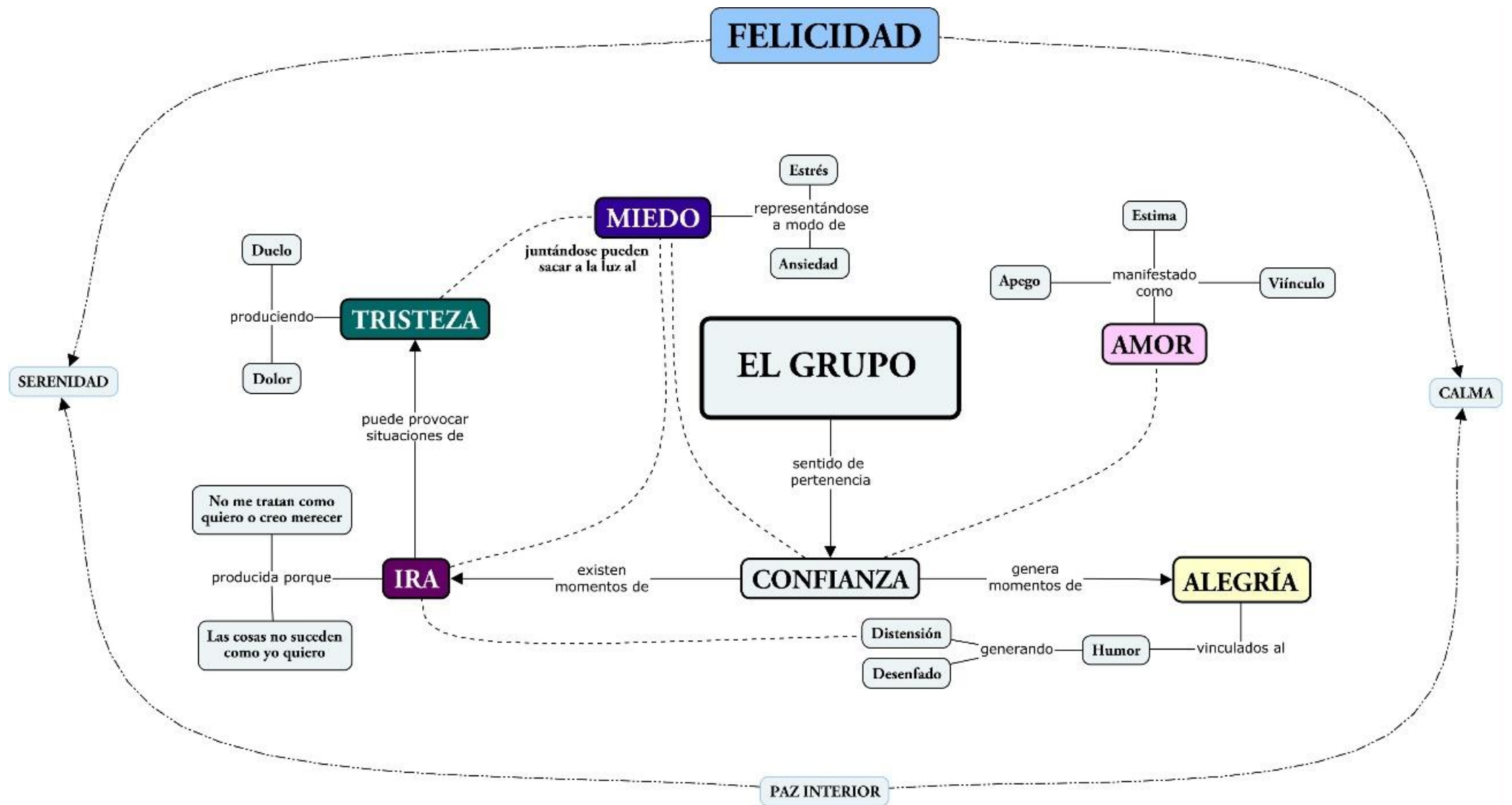
Al comienzo del trabajo me he planteado una serie de preguntas sobre el objeto de estudio que me resultan interesantes e importantes al mismo tiempo. Conocer y entender aspectos de la expresión corporal y de la educación emocional en relación con el desarrollo personal y grupal.

- ¿Cuáles son las claves fundamentales para que un equipo funcione?
- ¿Cómo puedo vincular todo el tema de las emociones y la expresión corporal con lo que trabajamos en un grupo scout?
- ¿Para qué voy a provocar estímulos emocionales en los diversos grupos participantes?
- ¿Tendré la capacidad de proponer actividades que fomenten la experimentación de emociones?
- ¿Tendré la capacidad de proponer un “cómo poder gestionar” esas emociones provocadas a lo largo de cada taller? ¿Sabré guiarlo?
- ¿Los dos talleres sobre educación emocional y expresiva han interferido de manera positiva en el clima del grupo? ¿Y en la forma de relacionarse?
- Dependiendo del número de personas y la edad de las mismas, ¿cómo varían las emociones que han ido apareciendo? ¿y su “representación” y canalización?
- ¿Cómo “reciben” los talleres cada grupo de edad?
- ¿Cuál es el papel de la música en los talleres? ¿Y en la educación emocional y expresiva?
- ¿Qué metodología es la más apropiada para llevar al aula la educación emocional y la expresión corporal?

Esta serie de cuestiones son las que van a guiar la construcción de la parte teórica y metodológica del trabajo y, al mismo tiempo, la programación de los dos talleres que formarán la propuesta didáctica. Además, al realizar la fase final del TFG, sobre conclusiones y línea abierta, veré si soy capaz de contestar a alguna de ellas basándome en todo el proceso de investigación llevado a cabo.

Por otra parte, mi punto de partida se centró en el proyecto *El Universo de las Emociones*, el cual se realizó conjuntamente por Eduard Punset, el profesor Rafael Bisquerra y el estudio PalauGea (Ana Gea y Víctor Palau).

Haciendo uso de todas las emociones representadas en el mapa gráfico del proyecto, realicé mi propio mapa conceptual. Dentro de las 307 emociones que aparecen, seleccioné alguna de ellas y traté de vincularlas entre sí y con el concepto central del “grupo”.



Situando al grupo de participantes en el centro (en mi caso en el grupo scout, pero podría representar también al grupo aula en el colegio), seleccioné alguna de las emociones que aparecían vinculadas a las principales: miedo, tristeza, ira, alegría, amor y felicidad. Además, al igual que el mapa gráfico que nos presentan en el proyecto, este también tiene su complejidad, pero al mismo tiempo pueden ayudarnos a comprender mucho de lo que pasa en nuestro interior emocional.

La confianza considero que es una de las bases que fundamentan un grupo de personas, en mayor o menor medida (dependiendo de dónde se de ese grupo) la confianza aparecerá. Es por eso por lo que muchas de las líneas del mapa conceptual se unen a este concepto.

En el planteamiento de los talleres trabajaremos con las emociones que encontramos dentro de cada una de las principales. Utilizando la música como principal instrumento, provocaremos estímulos y situaciones que causes dichas emociones. Punset afirma que para que cada uno sea capaz de identificar, expresar y visualizar lo que siente es imprescindible hacerse consciente de lo que le pasa (Bisquerra y Punset, 2010).

Una de las bases educativas dentro de un grupo scout es comprender dónde estamos y hacia dónde queremos ir. Conocernos personalmente y ser capaces de observar nuestra propia conciencia o nuestros estados de ánimo y reflexionar sobre ellos son un primer paso indispensable para crecer y, posteriormente, hacerlo como grupo. Además, cada ser humano es único por naturaleza, con sus propias emociones, sentimientos y comportamientos que son lo que le hacen exclusivo y, aprender a gestionar todo eso, no es tarea sencilla.

1.4. Objetivos.

Este Trabajo de Fin de Grado tiene, como una parte fundamental, presentar una propuesta didáctica que pueda ser adaptable a cualquier momento educativo; tanto educación formal como no formal y, adaptable también a la edad y número de participantes. La puesta en práctica de los talleres va a ser con grupos muy variados en cuanto a número, edad, espacios y madurez; es por esto por lo que creo que será fácilmente adaptable a cualquier oportunidad educativa.

También cabe explicar dentro de este apartado el objetivo de formación personal que tiene el trabajo. Como vengo diciendo, en muchas ocasiones no se le da la importancia que merece a la educación emocional y expresiva, por lo que me gustaría aprovechar este trabajo para aprender y construir unos aprendizajes que me sirvan para toda la vida, así como para mi futuro como educador en el tiempo libre y docente en la escuela.

A través de la propuesta podremos trabajar varias de las competencias básicas además de vincular varias de las actividades propuestas con contenidos de otras asignaturas del currículo. Los objetivos didácticos en los que se basa el trabajo son los siguientes:

- Provocar estímulos que lleguen a nuestros sentidos.
 - Generar variedad de situaciones vinculadas a las emociones englobadas en el mapa conceptual del proyecto.
 - Plantear ejercicios concretos y motivadores para los participantes.
- Experimentar la reacción de nuestro cuerpo a ciertos estímulos concretos.
 - Adquirir un mejor conocimiento de las emociones propias.
 - Fomentar la actitud reflexiva y la introspección.
- Analizar las interacciones grupales a través de diversos estímulos.
 - Desarrollar la cooperación y la confianza en los demás.
 - Disfrutar de las relaciones interpersonales.
 - Identificar las emociones de los demás a través de actividades de expresión corporal y comunicación.
- Utilizar el movimiento como medio de expresión.
 - Fomentar la competencia expresiva a través del lenguaje no verbal.
 - Comprender la importancia del respeto a las diferencias en el modo de expresarnos.

Al mismo tiempo, estos objetivos didácticos van a ser las bases fundamentales del sistema de categorías en el que estará fundamentado el análisis de datos. Planteando los objetivos como preguntas (p. ej. “¿Seremos capaces de provocar estímulos que lleguen a nuestros sentidos?”) podremos utilizar los objetivos para estudiar los resultados obtenidos.

1.5. Propuesta planteada.

Después de analizar y observar las aportaciones e importancia de la educación emocional y la educación expresiva para la sociedad y la educación, el planteamiento inicial del trabajo es el siguiente: valorar la importancia de la educación emocional y la expresión corporal para el desarrollo personal y grupal.

Para elaborar esta propuesta de trabajo, he utilizado los argumentos que expone Bisquerra en su libro *El Universo de las Emociones* (2010), los retos y desafíos que propone César Bona en su libro *La Nueva Educación* (2016) y diferentes artículos científicos y libros publicados sobre el tema de estudio entre los que destacaría los más contrastados: *Revelar, compartir y expresar emociones* (2001) de Martínez-Sánchez et al., *¿qué es una emoción?* (1996) de Oatley y *enfoques teóricos sobre la expresión corporal como medio de formación y comunicación* (2009) de Blanco.

“Deje a las emociones manifestarse y aprenda a gestionarlas. Ahí está la base del aprendizaje emocional y social” (Bisquerra, 2010) Este podría ser uno de los argumentos que más fundamentan mi trabajo. Lo encontré entre los primeros párrafos que leí. Tanto fomentar la toma de contacto con las emociones y por lo tanto con el aprendizaje emocional, como el desarrollar habilidades sociales dentro de un grupo eran dos de los

objetivos de mi trabajo, por lo que esta frase se me quedó grabada desde el principio ya que resumía bastante bien una parte de mi propuesta.

En el libro de César Bona, aparecen numerosas propuestas y comentarios sobre lo que él denomina la “nueva educación” (C. Bona, 2016). Se trata de un libro repleto de ideas, argumentos, propuestas, ofertas, razonamientos, invenciones, etc.; pero sin dejar de lado la obviedad. En mi opinión, en ningún momento se dice nada desorbitado o utópico, todo lo que este profesor trata de transmitir en los capítulos del libro es recordar lo esencial y las bases de una buena educación donde el centro de enfoque debe ser el alumno/a y todo lo que esto conlleva. Bona (2016) afirma:

Voy a compartir cosas sencillas, básicas, pero que a veces se nos olvidan. Hablaremos del respeto, nos referiremos a la palabra empatía y a la sensibilidad, algo que debería formar parte de nosotros y que deberíamos fortalecer en nuestra formación o en nuestra rutina diaria, pero desafortunadamente a menudo la obviemos. Y veréis, cómo en ocasiones, invito a escuchar a los niños. No siempre se les presta atención, y antes de enseñar hemos de saber escuchar. (p.44)

Sencillo y básico, tal y como lo define el propio escritor. Profundizando un poco en estas líneas, es fácil encontrar la vinculación con mi objeto de estudio. La sensibilidad es la capacidad que tenemos todas las personas para percibir sensaciones, en la capacidad para emocionarnos, para sentir, y todo esto no lo podemos hacer sin una preocupación por aprender sobre nuestras emociones y sentimientos. Por otro lado, el respeto y la empatía van de la mano con el grupo ya que son claves fundamentales para su buen funcionamiento, pero también están ligadas con las emociones. Ponerse en el lugar del otro es ser capaz de imaginarnos cómo se puede estar sintiendo otra persona, ponernos en su lugar y respetarla. Además, y haciendo referencia a la última parte del párrafo citado, para que haya comunicación debe haber escucha. Centrándonos en la expresión corporal y la comunicación a través del lenguaje no verbal, la escucha sería la observación y la atención para tratar de comprender lo que esas posturas, esos gestos, esas miradas o caras quieren transmitir.

Concluyendo, quiero relacionar todo esto con mi experiencia como educador. Tanto en las Prácticas de Magisterio como en las diferentes actividades de educación no formal de las cuales formo parte desde hace más de seis años, los niños/as están expresándose continuamente. Posturas corporales, gestos con las manos, comentarios acompañados de caras o movimientos... estos ejemplos son las cosas que he podido observar durante muchas sesiones de clase en colegios, actividades de tiempo libre, o colonias en periodos de vacaciones. Por esto, creo importante introducir la expresión corporal y la educación emocional, de esta manera no será algo involuntario, sino que serán más conscientes de lo que sienten y cómo reacciona su cuerpo y al mismo tiempo les ayudará en el crecimiento individual y grupal, en el caso de un grupo scout o una clase.

2. MARCO TEÓRICO.

En marco teórico del Trabajo de Fin de Grado está fundamentado en tres grandes puntos clave: las emociones y el cuerpo como elementos tanto de la educación emocional y la expresión corporal; y las aportaciones de estas al buen funcionamiento de un grupo de personas.

Comenzaremos con una explicación breve de qué son la educación emocional y la expresión corporal y, progresivamente, iremos detallando y avanzado hacia sus elementos más importantes. Además, investigaremos sobre la influencia de la música en ambos ámbitos y sobre el lenguaje no verbal como fundamento en la comunicación humana.

2.1. ¿Qué es la expresión corporal?

Nuestro cuerpo es un instrumento de comunicación entre las personas que diariamente está en contacto con el medio y con otros/as (Blanco, 2009). Del mismo modo, según Verde (2005, citado en Blanco, 2009) se trata del medio más antiguo de comunicación entre seres humanos, incluso posicionándolo anterior al lenguaje hablado y, obviamente, al escrito. Ante esta idea podemos determinar claramente que la expresión corporal puede considerarse eje de la comunicación humana desde sus orígenes.

Atendiendo a esta concepción cuyo foco es valorar la expresión y el cuerpo como eje comunicativo, tal y como expone Blanco (2009) en su artículo, son muchos los autores que la definen, aunque cada una con sus pequeñas particularidades. En opinión de Monfort (2015) la expresión corporal tiene un gran potencial donde el cuerpo y el movimiento son partes fundamentales de la comunicación y el lenguaje no convencional. Según Bara (1975, citado en Blanco 2009) afirma que no existe ninguna forma específica para expresarse, dice que la expresión corporal consigue revelar contenido del interior de una persona si atender a cuestiones estéticas o unitarias. Desde el punto de vista de Stokoe (1997, citado en Blanco 2009), expone que se trata de un medio que favorece el crecimiento y desarrollo integral de la persona. Berge (1977) revela una definición es clara y concreta: la expresión nos permite encontrar lo más auténtico y profundo. Ortiz (2002, citado en Blanco 2009) asegura que “la expresión corporal es un conjunto de técnicas que utilizan simultáneamente cuerpo y movimiento”.

Por otro lado, otros autores como Aja (1994) o, de igual forma, Romero (1999) citados por Blanco (2009) sostienen que la expresión corporal sirve para exteriorizar emociones, sentimientos, sensaciones y deseos que guardamos en nuestro interior. Por lo tanto, podemos resumir diciendo que la expresión está considerada como un lenguaje comunicativo con una clara influencia recíproca entre cuerpo y movimiento que usamos para expresar sentimientos y emociones permitiéndonos interactuar con nosotros mismos, con otros/as y con el entorno. Toda esta experiencia corporal y emocional se

expresa a través de nuestro cuerpo en diferentes intensidades, y podemos afirmar que existe una relación lineal entre la expresión corporal y la intensidad con la que esa emoción nos afecta (Mnez-Sánchez et al., 2001).

2.2. ¿Qué es la educación emocional?

El área de la psicología de las emociones tiene un número muy amplio de contribuyentes e investigadores, pero, al mismo tiempo, es un tema con conocimientos que se podrían calificar como abstractos o “poco precisos”. Además, los estudios y las estadísticas son muy recientes por que hasta hace unas décadas los estudios en esta área era destacadamente escasos respecto a otros campos psicológicos (Chóliz, 2005).

Habitualmente, muchos de los autores/as formados en educación emocional, entienden por emoción una experiencia de tres componentes con tres dimensiones de respuesta: componente neurofisiológico, comportamental y cognitivo (Bisquerra, 2010). Este esquema coincide con el planteado por Peter Lang (1968. En Chóliz, 2005) cuando habla del trastorno de ansiedad; este describe una respuesta basada en tres partes similares: conductual, fisiológica y cognitiva.

Es importante valorar las tres dimensiones de la respuesta emocional. Cada una de ellas puede tener más relevancia o menos dependiendo de la persona o de la emoción experimentada. A la hora de analizar una emoción, son varios los planteamientos que podemos encontrar. Wundt (1896) quien defiende analizarlas en torno a tres dimensiones: *agrado-desagrado*, *tensión-relajación* y *excitación-calma*. Esta podría ser la teoría tridimensional más conocida respecto al análisis de una emoción. Sin embargo, existen otras teorías como la planteada por H. Schlosberg (1954) en la que las tres dimensiones son: *agradable-desagradable*, *atención-rechazo* y *nivel de activación*. Zajonc (1980) citado por Chóliz (2005) afirmar que podemos contemplar variedad de representaciones, pero las únicas y más aceptadas por casi todos los autores/as son la dimensión *agrado-desagrado* y la *intensidad* con la que se expresa esa respuesta emocional.

2.2.1. Innatismo de las emociones.

Robert Plutchik (1980) en su conocida “rueda de las emociones” propone y reduce a un listado de ocho las emociones: miedo, ira/enfado, alegría, tristeza, confianza, asco, anticipación y sorpresa. Al mismo tiempo plantean una correspondencia entre cada una de ellas y una conducta adaptativa innata del ser humano.

Tabla 1. Conductas adaptativas innatas (Plutchik, 1980). Tomado de Chóliz 2005.

<i>Emoción</i>	<i>Conducta adaptativa innata</i>
Miedo	Protección
Ira	Destrucción

Alegría	Reproducción
Tristeza	Llamada de auxilio
Confianza	Afiliación
Asco	Rechazo
Anticipación	Exploración
Sorpresa	Exploración

Los estímulos a los que estamos expuestos constantemente provocan emociones para la supervivencia del organismo, y es el organismo el que está capacitado de una sensibilidad innata que le hace responder de una forma u otra (Plutchik y Kellerman, 1980, citado en Chóliz, 2005).

El neurólogo Antonio Damasio (1995, 1998) explica una clara diferencia entre las emociones *primarias* y las *secundarias*. El ser humano es capaz de matizar las respuestas gracias a la función pensante de la que estamos provistos; las emociones secundarias no son una mera reacción, sino que implican ser conscientes y evaluar las situaciones emocionales a las que nos exponemos (Damasio, 1994. En Chóliz, 2005).

2.2.1. Funciones de las emociones.

Todas las emociones que se conocen podríamos decir que tienen una utilidad, una función. Al generarse una emoción en nuestro interior, estas permiten que esa persona ejecute una serie de reacciones; también hay otras emociones que tienen importantes funciones sociales y/o personales.

Johnmarshall Reeve es un conocido profesor universitario que ha enfocado su trabajo a diversos aspectos relacionados con la emoción y la motivación humana. Reeve (1994. En Chóliz, 2005) afirma que las emociones tienen tres funciones importantes:

- a) Funciones adaptativas.
- b) Funciones sociales.
- c) Funciones motivacionales.

Mediante la función adaptativa, el organismo se prepara para ejecutar una acción apropiada a cada situación y dependiendo de las condiciones en las que se encuentre. Esto ya fue estudiado por el mismo Darwin (1872/1984) que razonó que una función de las emociones era facilitar una conducta adecuada.

Por otro lado, los autores más relevantes que se centran en el estudio de esta función van a prestar especial atención al análisis de la expresión (corporal, gestual, facial) y a las diferencias que aparecen entre las emociones más básicas. Cada una de las emociones primarias provoca en una persona una función adaptativa que permite a confrontar situaciones similares futuras, algo vital para nuestra supervivencia (Rimé, 1999. En Mnez-Sánchez et al., 2001).

Después de afirmar que una de las funciones principales es favorecer las acciones adecuadas y adaptadas al momento, expresar estas emociones con nuestro cuerpo van a posibilitar que otras personas sean capaces de verlo y puedan deducir cómo nos sentimos. Esto quiere decir que, la segunda función de una emoción está relacionada con las relaciones sociales e interpersonales.

Izard (1989. En Chóliz, 2005) destaca una serie de funciones sociales que son propias de las emociones, como son el facilitar las interacciones, la comunicación, controlar conductas, transmisión de estados afectivos y emocionales, o promover la *conducta prosocial*, conducta voluntaria dirigida al beneficio del otro/a. Emociones como la alegría, la confianza o la felicidad favorecen el vínculo y la relación entre personas, sin embargo, otras emociones como la ira o el miedo pueden provocar conductas sociales de evitación o incluso de confrontación (Chóliz, 1995. En Chóliz 2005).

Haciendo alusión a las palabras de James W. Pennebaker (1993. En Mnez-Sánchez et al., 2001), la expresión emocional puede favorecer la conducta prosocial y suscitar conductas altruistas; pero, por otro lado, si se inhibe la expresión de las emociones (por cualquier motivo) se puede producir un mal entendido o generar reacciones “erróneas” que se podrían haber evitado al conocer el estado afectivo de ambas personas. Además, la expresión de las emociones puede crear redes de apoyo sociales donde, dependiendo del momento, la persona y la reacción se pueda trabajar la gestión emocional de la mejor manera posible (House, Landis y Umberson, 1988, citado en Chóliz, 2005).

Por último, la función motivacional expuesta por Reeve (1994, citado en Chóliz, 2005) también tiene una de las funciones más importantes. La relación que existe entre *emoción* y *motivación* es muy cercana. Cuando una conducta está cargada emocionalmente se realizará de una forma más enérgica, mientras que si no lo está la acción será mucho más débil (Chóliz, 2005).

Anteriormente hablábamos del *agrado-desagrado* frente a una emoción y la *intensidad* de la misma; la función motivacional de una emoción estará relacionada de manera coherente con estas dos dimensiones. A más agrado, más motivación y, por tanto, más intensidad; a más desagrado, menos motivación y menos intensidad.

2.3. Emociones: elemento de la expresión corporal.

“Todos sabemos qué es una emoción, hasta que se nos pide una definición” (Fehr y Russell, 1984, p.464. En Oatley y Jenkins, 1996). Volvemos a recalcar esta frase que ya nos había aparecido antes nombrada por Bisquerra (2010) en su libro *Universo de las Emociones*.

La definición del concepto “emoción” ha sido un proceso complicado y en el que muchos autores, psicólogos, filósofos o investigadores han aportado sus fundamentaciones.

Charles Darwin, William James y Wilhelm Wundt han sido los más destacados a lo largo del tiempo y, podría decirse, que han sido los causantes de la concepción definitiva y actual de esta palabra: emoción (Salazar, 2015).

Oatley y Jenkins (1996) cita a James (1884) quien formuló una pregunta que ha sido famosa hasta nuestros días: “¿Qué es una emoción?” y, además, nos daba a entender que la respuesta a esa cuestión no era tan obvia como parecía. Todos, continuamente, experimentamos emociones y creemos que sabemos lo que son, pero en realidad lo que hacemos es dar ejemplos (Fehr y Russell, 1984. En Oatley y Jenkins, 1996; Bisquerra, 2010).

Está claro que es más fácil dar ejemplos que dar definiciones. Pero no debemos olvidar el hecho de que una definición no es más que una orientación; están siempre sujetas al cambio y eso depende de los descubrimientos y aportaciones relevantes que vayan surgiendo (Oatley y Jenkins, 1996; Bisquerra, 2010; Salazar 2015).

Una primera definición de emoción podría decirse de la siguiente manera: una emoción está causada por una evaluación que hacemos en nuestro cerebro, consciente o inconscientemente (Oatley y Jenkins, 1996). Esa persona que ha sido expuesta a un suceso valorará como positivo o negativo lo que le está ocurriendo. Esos estímulos provocarán en su cuerpo “emociones positivas” o “emociones negativas” (Bisquerra, 2010). Pero la importancia de todo esto recae en cuándo una persona valorar como positivo o como negativo y de qué depende.

Las personas tenemos nuestros objetivos personales o metas a largo y corto plazo. Incluso podríamos decir que las cosas que más valoramos en la vida son la salud, el bienestar en todos los aspectos y la vida. Por tanto, es sencillo, un suceso provoca que tengamos que realizar una evaluación (consciente o inconsciente), esta a su vez provoca una emoción y nosotros/as la calificaremos como positiva si avanzamos hacia esas metas u objetivos, y la calificaremos como negativa cuando suponga un obstáculo, un peligro para avanzar (Oatley y Jenkins, 1996; Bisquerra, 2010).

Frijda (1986, citada en Oatley y Jenkins, 1996) afirma que una condición necesaria para que se puedan producir las emociones es que nos preparen para la acción. Atendiendo a esta concepción cuyo foco es activar nuestro cuerpo, podemos dar una segunda definición de emoción:

El núcleo de una emoción es la preparación para la acción y la sugerencia de planes; una emoción da prioridad a una acción a la que hace parece urgente, de modo que puede interrumpir procesos mentales o acciones alternativas, o competir con ellos (Oatley y Jenkins, 1996).

La propuesta del proceso que sufrimos las personas ante una emoción expuesta por Frijda está amplia y actualmente aceptada en casi todo el mundo: (i) evaluación del

suceso, (ii) valorar el contexto de dicho acontecimiento, (iii) preparación del sujeto para la acción y (iv) cambio, expresión, acción.

La evaluación es la primera etapa para que se generen emociones. Este primer paso estaría relacionado con la primera definición que aportan Oatley y Jenkins (1996) en su trabajo. Además, este mismo autor cita a Lazarus (1991) el cual expone una síntesis denominada “evaluación primaria” que explica bastante bien este primer proceso de las emociones. La evaluación primaria se compone de tres rasgos imprescindibles: la relevancia ante una meta, la congruencia o incongruencia frente a la misma y la clase implicación que tiene que experimentar la persona.

La segunda etapa es valorar el contexto en el que sucede el acontecimiento. La famosa frase de James que dice “estamos tristes porque lloramos, nos enfurecemos porque golpeamos, tenemos miedo porque temblamos, y no lloramos, golpeamos o temblamos porque estemos tristes, enfurecidos o temerosos según sea el caso” (2001, p.963-964, citado en Salazar, 2015). El por qué lloramos, golpeamos o temblamos sería fruto de nuestros pensamientos. Los pensamientos ocupan un lugar prioritario en la experiencia de una emoción (Oatley y Jenkins, 1996). Continuando con la aportación de Lazarus (1991), esta segunda etapa sería la conocida como “evaluación secundaria”, podríamos vincularla con la interacción entre factores intrínsecos y extrínsecos que generan una emoción (Salazar, 2015).

La preparación para la acción sería el siguiente paso en la propuesta de Frijda. En este punto podemos volver a emplear las palabras de Plutchik (1980, citado en Chóliz, 2015) cuando resume las emociones en ocho principales y las conductas o acciones innatas que realizamos los seres humanos frente a cada una de esas emociones y sus parecidas. Dicho con palabras de Oatley y Jenkins (1996) “tomando grupos de emociones aparecen patrones significativos” en las conductas.

El último paso es el cambio que se produce en la persona que está experimentando esa emoción; bien sea un cambio fisiológico, expresivo o una acción concreta (Frijda, 1986. En Oatley, 1996). Llegamos entonces al punto en el que la expresión corporal toma una relevancia importante. Este cambio fisiológico y expresivo que nos produce una emoción nos dan una tercera definición de ‘emoción’:

Una emoción se experimenta habitualmente como un particular estado mental, al que a veces acompañan cambios fisiológicos, expresiones y acciones (Oatley y Jenkins, 1996).

2.4. Cuerpo: elemento de la expresión corporal.

Nuestro cuerpo es el vehículo o el instrumento que utilizamos para manifestarnos continuamente, a través de él nos damos a conocer al mundo que nos rodea y, del

mismo modo, conocemos a quienes nos rodean. Se trata de nuestra mejor herramienta para vivir la vida desde la experiencia (Sánchez, 2001). Además, también es una gran herramienta comunicativa, nos permite transmitir desde nuestro interior hacia el exterior (Blanco, 2009).

Sanuy (1982) citado por Sánchez (2001) afirma que la necesidad de utilizar nuestro cuerpo para movernos surge por una necesidad vital que tenemos el ser humano de expresarnos y comunicarnos, además de por la búsqueda del desarrollo de nuestras capacidades corporales y placenteras. Pero no podemos obviar que nos hace falta manifestarnos como seres vivos y esto lo hacemos construyendo un lenguaje corporal que nos identifica como sujetos únicos, auténticos y particulares (Blanco, 2009).

Autores como Ruano (2004) sostiene que nuestra musculatura de forma innata es claro reflejo de nuestro estado emocional: contracciones, relajaciones o movimientos que aparecen en función de la situación o estímulo al que nos estemos enfrentando. Es por esta sencilla razón por lo que podemos utilizar diferentes técnicas de expresión corporal para generar emociones, para aflorar vivencias o momentos vividos (Ruano, 2004).

Podríamos considerar que la expresión corporal es algo innato del ser humano, existe desde la niñez, continúa estando presente y se desarrolla, hasta llegar a la edad adulta. Dicho con palabras de Castañer (2001) enfatiza que la expresión corporal es algo “perenne” y atemporal, es decir, que ni acaba ni se interrumpe en el tiempo. Ruano (2004) también destaca la existencia de una asociación inseparable mente-cuerpo, el cuerpo no es algo exclusivamente físico, sino que las emociones y la mente también influyen en su comportamiento y funcionamiento.

Volviendo a tener en cuenta las palabras de Blanco (2009) cuando decía que el ir construyendo un lenguaje corporal no hace a cada persona seres únicos y particulares, Castañer (2001) también argumentaba que al ir creando nuestro propio “sello personal” a la hora de percibir los estímulos que nos rodean, hará que no seamos del todo objetivos, lo que es lo mismo que decir que cada persona tendrá una experiencia de la corporeidad diferente.

Atendiendo a esta concepción de la corporeidad existe el planteamiento sobre la dimensionalidad motriz del ser humano que, por un lado, tiene un componente introyectivo y de reflexión personal que nos permite descubrir nuestra corporeidad. Por otro lado, haciendo alusión a la interacción con el entorno se requiere utilizar del cuerpo su actuación, expresión, proyección... (Castañer y Camerino, 1991; 1992; 1996, citados en Castañer, 2001).

No cabe duda que nuestro cuerpo tiene un gran papel, además de ser fundamental, en la expresión corporal. Fromont (1982, citado por Castañer, 2001) concluye diciendo: “Nuestro cuerpo es, pues, una especie de arcilla biológica en la cual se imprime el universo que nos rodea y que luego lo expresa” (p.26).

2.5. El papel de la música.

Música y movimiento, coincidiremos al decir que siempre han sido dos conceptos inseparables (Sánchez, 2001), pero hablar de música y emociones o estados de ánimos también es algo estrechamente relacionado desde hace miles de años. Pitágoras utilizaba escalas musicales para gestionar el equilibrio mental, Aristóteles descubrió que melodías y ritmos fortalecían cuerpo, mente y espíritu, y Platón aludía a que la música era para el alma como la gimnasia para el cuerpo. Más adelante, hasta Descartes dijo que la música podía provocarnos pasiones (citados todos en Schweppe y Schweppe, 2010, citado en Mosquera, 2013).

La demanda en investigar los beneficios de la música como herramienta útil para los seres humanos en diferentes momentos de su vida ha sido siempre muy alta y variada. Yáñez (2011, citado en Mosquera, 2013), por ejemplo, expone algunos: (i) la música nos favorece la expresión emocional, (ii) aporta energía a nuestro cuerpo y mente, (iii) nos produce sensación de alivio en momentos de ansiedad o temor, (iv) disminuye las sensaciones dolorosas, entre otros muchos.

Resulta muy interesante la aportación de Caballero-Meneses y Menez (2010) citado por Mosquera (2013) cuando dice que existe una gran distinción entre las emociones que percibimos y las que sentimos. Las primeras no tienen por qué incluir necesariamente un sentimiento de la emoción provocada la música, mientras que las segundas hacen referencia a cuando verdaderamente la música ha generado una emoción en nosotros.

2.5.2. En la expresión corporal.

Relacionando cuerpo y música, podemos decir que esta tiene un importante papel en el control de las expresiones faciales y corporales (Lacárcel, 2003, citado en Mosquera, 2013). El ritmo, la melodía o simplemente las ondas producidas por la música van a hacer que las personas movamos nuestro cuerpo dejándonos llevar. Como señala Mosquera (2013), dejándonos llevar se va a producir una conexión muy fuerte entre nuestro mundo interior y el entorno, y se va a permitir que cuerpo y mente estén en constante relación (Ruano, 2004).

Haciendo referencia a las palabras de Pérez (2012) citado por Mosquera (2013) a través de la música e incorporando el ritmo u otras cualidades del sonido logramos la expresión corporal, está influye en el desarrollo de una especie de dialógica. Este diálogo se hace notar a través de nuestro cuerpo (posturas, gestos, expresiones faciales, etc.) y conseguimos transmitir emociones a aquellos que nos rodean o con los que estamos interactuando.

Podemos concluir entonces diciendo que la música contribuye de una manera notable en nuestra capacidad de expresión de emociones y sentimientos, incluso muchas veces sin ser nosotros conscientes de ello. La música está presente en nuestras vidas de forma

constante, diferentes estilos, ritmos, estados de ánimo, conversaciones o cualquier acontecimiento que nos remueven por dentro.

Bien pensado la música no es sino movimiento. Notas que se escapan al aire, con el viento, y que surcan el espacio en un tiempo. Un espacio que es el espacio del movimiento, de la vida. El pulso de la música es el pulso de la vida. La música es emocional. Y tanto como emociona penetra dentro del cuerpo y estimula o pide escucha atenta. Pero, de cualquier manera, siempre pone en marcha, inicia, arranca algo que está vivo en cada persona y que es, en definitiva, el movimiento, el continuo de la vida. (Sánchez, 2001).

2.6. El lenguaje no verbal.

En apartados anteriores hablábamos de cómo nuestro cuerpo es una clara herramienta comunicativa, pero para poder desarrollar la consciencia corporal en su totalidad es necesarios que los niños y niñas se pongan en contacto con el lenguaje corporal de otros niños y niñas (Castañer, 2001). No cabe duda de que los niños/as en su edad más temprana utilizan los gestos o la postura como medio de expresión mucho antes que las palabras.

Schinka (1988, en Blanco 2009) afirma que la expresión corporal es un camino que nos va a llevar al encuentro en un lenguaje individual, un lenguaje propio. Nuestro cuerpo es capaz de construir un lenguaje que nos va a identificar y caracterizar como personas únicas y auténticas. (Blanco, 2009). Entonces podríamos decir que nuestro cuerpo habla con signos propios y dialoga con los demás de esta misma manera.

La comunicación no verbal se compone de diferentes componentes no verbales que logran que aumente nuestro nivel de comprensión de lo que dicen otros/as o, de la misma manera, nuestra comprensión. Estos elementos se dividen en corporales y orales. (Ruano, 2004). Estos segundos son el tono, la velocidad o la fluidez, pero nosotros vamos a centrarnos en los elementos corporales.

La postura es una manifestación estática de nuestro cuerpo, una forma de expresión del mismo (Castañer, 2001). Es bastante complicado hablar de comunicación sin tener en cuenta al cuerpo de las personas que están haciendo de emisor o receptor. El cuerpo va a producir gestos, adoptar diferentes posturas, incluso haremos algún movimiento de ojos o gestos faciales; esta sería una razón bastante clara por la que se considera muy complicado hablar de comunicación dejando de lado esta gran parte de la misma (Ruano, 2004).

Argyle (1987) citado por Ruano (2004) indica que la postura corporal es algo involuntario que depende de muchos factores y también puede expresarse con muchos signos distintos. Posicionar nuestro tronco de una determinada manera, la forma de sentarnos o nuestra posición de pie son capaces de reflejar nuestros sentimientos, actitudes,

opiniones o incluso estados de ánimo. De la misma manera podríamos intuir nosotros lo que piensan o sienten otras personas a través de la postura corporal que estén adoptando.

A diferencia de la postura, los gestos son manifestaciones dinámicas del cuerpo y también una forma de expresión del mismo (Castañer, 2001). Los movimientos de manos, pies u otras partes concretas de nuestro cuerpo con una intención de hacer algo, aunque no lleguemos a hacerlo o que simplemente manifestando nuestro estado anímico se denominan ademanes.

Centrándonos en una parte concreta de los gestos corporales y relacionándolo con las emociones podemos ver claras representaciones gestuales que hacemos diariamente cualquier persona. Ekman y Friesen, 1969. En Ruano, 2004) nombran una serie de ejemplos sobre las emociones más específicas, cerrar el puño (ira), tocarse la cara (estrés o ansiedad), frotarnos la frente (cansancio)... Este tipo de gestos también los hacemos de forma involuntario muchas veces y al ser más centralizados (incluso muchas veces más discretos) pueden llegar a no ser interpretados por las personas con las que estamos comunicándonos (Ruano, 2004).

Por último, algo que también nos resulta importante concretar es la expresión facial. Las señales faciales, según Ekman (1997. En Rulicki y Cherny, 2007), son características de cada emoción en particular y se producen casi siempre involuntariamente por los músculos de nuestro rostro al estar presentes ante estímulos emocionales.

Ruano (2004) afirma que la expresión facial presenta rasgos muy establecidas como pueden ser elevar las cejas como signo de incredulidad, abrir muchos los ojos cuando nos sorprendemos, boca hacia arriba simbolizando agrado o hacia abajo desagrado o arrugas alrededor de la nariz como respuesta a emociones de asco.

Es bastante evidente que nuestro cuerpo es una gran herramienta comunicativa e incluso indispensable para poder transmitir nuestros mensajes en su totalidad. Aunque existan claves establecidas y universales, cada persona individualiza esta CNV y la hace única y propia dotando a cada uno/a de una particularidad expresiva especial (Blanco, 2009).

2.7. El funcionamiento de un grupo.

Para cerrar la parte teórica de este trabajo nos gustaría poder hacer un recopilatorio de todas las ventajas y aportaciones que nuestro tema de estudio puede tener en el funcionamiento de un grupo, siendo este uno de nuestros puntos principales de la investigación. Vamos a centrarnos en cinco grandes ámbitos de nuestra vida emocional y expresiva y las aportaciones citadas por Bisquerra (2003):

- La conciencia emocional es nuestra capacidad de ser conscientes de las propias emociones y las de los demás. Incluso incluimos la capacidad de poder captar un “clima emocional” en el que estemos viéndonos inmersos en algún determinado momento.
- La regulación emocional es la capacidad de manejar nuestras emociones de una forma apropiada. Nuestro estado emocional va a influir indudablemente en el comportamiento, por lo que debemos ser capaces de ser conscientes de ello y saber gestionar las situaciones más complicadas (emocionalmente hablando). La expresión emocional también estaría comprendida dentro de la capacidad de regular nuestras emociones.
- La autogestión y autonomía personal están relacionadas con la autoestima, la responsabilidad, la forma de afrontar situaciones diarias y cotidianas. Esto a la hora de funcionar en grupo va a favorecer el reparto de responsabilidades, la eficacia, el análisis crítico de injusticia o normas, ser capaces de mantener actitudes positivas, etc.
- La inteligencia interpersonal es la capacidad de las personas para establecer relaciones con otras personas. Claramente implica desarrollar una serie de habilidades sociales y comunicativas: escucha, asertividad, empatía emocional, respeto, autoconfianza, cooperación, comunicación receptiva, expresiva...
- Por último, Bisquerra incluye también las “habilidades de vida y bienestar” donde quedan recogidas la capacidad para identificar y afrontar problemas grupales o individuales, la solución de conflictos o la capacidad para fijar objetivos de mejora; todo esto también muy importante a la hora de estar convivencia con otras personas o funcionando en un grupo de trabajo.

Otros autores también nombran claras ventajas de la expresión corporal y emocional para el funcionamiento de grupos de personas. Por ejemplo, explorar el cuerpo y la expresión desarrollan la reflexión y la vivencia de formas de trabajo y aprendizaje en grupo, permitiendo la construcción de valores, roles y actitudes (Blanco, 2009). O del mismo modo, Blanco (2009) también afirma que la expresión corporal permite reconocer habilidades, destrezas y capacidades en escenarios de convivencia a través de espacios creativos, repletos de imaginación, goce, espontaneidad e improvisación.

También Elsa Punset (2016) confirma que para “poner en forma” nuestras emociones debemos ejercitarlas, reconocerlas y gestionarlas. Para hacer esto menciona repetidamente la importancia de un espacio interactivo y de confianza donde la libertad expresiva y emocional sean fruto de la interacción entre personas.

3. MARCO METODOLÓGICO.

3.1. Fundamentos metodológicos.

En primer lugar, indicar que para la investigación de nuestro objeto de estudio nos vamos a enmarcar en el empleo del paradigma naturalista y de la metodología cualitativa, apoyados en una integración metodológica de varios instrumentos de investigación.

Los enfoques paradigmáticos racionalistas tratan de explicar los mecanismos medibles de la actividad física y del deporte a través de metodologías experimentales llevadas a la práctica con instrumentos cuantitativos. (Camerino, 1995). Sin embargo, en nuestro caso, queremos estudiar un campo de la educación física donde no es tan importante el rendimiento sino las emociones, reacciones y comportamientos. Debemos plantearnos investigar desde otro punto de vista diferente al modelo racionalista.

Nosotros pretendemos estudiar e interpretar la práctica educativa en grupos de educación no formal con metodología scout con un objeto de estudio concreto referido a la influencia de las emociones y la expresión corporal en las relaciones interpersonales. El modelo naturalista que nosotros adoptamos pretende explicar e interpretar la realidad que se nos presenta –la práctica de la educación física en un colectivo de educación no formal con metodología scout– no únicamente con el objetivo de conocerla sino con intención de analizar y ver si se ha producido algún tipo de cambio respecto del objeto de estudio.

La investigación cualitativa se desarrolla a partir de las descripciones detalladas de situaciones, interacciones personales y comportamientos observables, incluyendo todo lo que dicen los participantes: experiencias, conclusiones, reflexiones, pensamientos y actitudes tal y como lo expresen. Siguiendo estas características justificamos el empleo del paradigma naturalista y la metodología cualitativa. Este estudio se realiza desde la observación de todo un proceso que realizan los integrantes del grupo que va a llevar a la práctica la propuesta.

El enfoque naturalista nos presenta una serie de características que vamos a comprobar si se cumplen en nuestra investigación:

- La naturaleza de la relación entre investigados y objeto: el investigador y las personas investigadas influyen recíprocamente, están interrelacionadas. En nuestro caso esto se consigue por la relación y confianza que ya existe debido a la convivencia durante años y muchas sesiones, campamentos y excursiones que se han hecho en los años anteriores.

- La naturaleza de las conclusiones: no es posible recurrir a las generalizaciones, debemos aspirar a deducciones de trabajo que hagan referencia particular a nuestro contexto concreto.
- Método de recogida de información: instrumentos que nos aporten esos datos cualitativos. En nuestro caso: diario del investigador, grabaciones de video, acta de las reuniones de equipo, entrevistas previas y posteriores a monitores, grabar en audio las entrevistas posteriores a alguno de los participantes...
- Fuentes de la teoría: los naturalistas defienden que el nacimiento de la teoría viene de los hechos y los acontecimientos sucedidos. En nuestro caso, iremos tratando de sacar conclusiones a lo largo de todo el proceso.
- Instrumentos: en la metodología cualitativa, el investigador opta por utilizarse a sí mismos como uno de los instrumentos de investigación (Bisquerra, 1989) de tal forma que se pueda ganar flexibilidad y oportunidades de construir conocimiento. Aunque también, de esta manera, se pierde fiabilidad y objetividad. En nuestro estudio el mismo investigador es el que imparte las sesiones dedicadas a cada uno de los talleres propuestos (con el apoyo del equipo de monitores/as).
- Escenario: nosotros estudiaremos una situación particular de un colectivo concreto, por lo que no tiene por qué defender ningún tipo de generalización o ser posible su extrapolación a la mayoría de los colectivos. Los estudios basados en el paradigma naturalista se centran normalmente en describir tendencias de conducta. Nosotros vamos a utilizar un análisis categorial.

Si reflexionamos sobre las características metodológicas de una investigación cualitativa explicadas anteriormente y nos apoyamos en las palabras de Anguera (1995) donde afirma que la tarea de una metodología cualitativa es suministrar un marco donde los sujetos puedan responder siendo fieles a sus puntos de vista y a su experiencia, veremos que es una metodológica adecuada a nuestro objeto de estudio. Nos centraremos en el trabajo con un grupo concreto de educación no formal con metodología scout y lo que más nos va a interesar estudiar es la influencia que tienen las emociones y la expresión corporal en las relaciones interpersonales que existen en el grupo.

3.2. Contextualización.

El campo de estudio donde se iba a poner en práctica este taller, como ya explico en la introducción del TFG, es el Grupo Scout Ntra. Sra. de la Paz. Lo primero de todo, decir que se iba a llevar a cabo con grupos de niños/as y jóvenes con edades muy diferentes (desde los 10 años hasta los 18 aprox.). Teniendo en cuenta la gran diferencia de edad de los chicos y chicas, habrá diversas modificaciones y adaptaciones a la edad, pero el marco general del taller va a ser igual para todos los grupos participantes.

Todas las personas experimentamos emociones constantemente. El dilema lo podemos encontrar cuando nos preguntan qué son. Es bastante probable que encontremos más

de un problema para explicarnos. Daremos ejemplo, quizás tratemos de exponer los sentimientos que creemos que nos provocan; pero describir lo que realmente está pasando en nuestro interior, esto ya es más difícil (Bisquerra, 2010).

Me imagino que coincidiremos al decir que lo mejor para entender qué es una emoción, es experimentarla. Esto va a ayudarnos de alguna manera a entender mejor qué es lo que nos ocurre por dentro. Además, una situación que vista desde fuera puede parecernos igual, esta puede ser valorada de forma completamente diferente dependiendo de la persona o la situación.

Además, al principio de este trabajo hablábamos de la “triple respuesta emocional” que nos explica Rafael Bisquerra en su libro *Universo de emociones*. Plantear diversas técnicas de respiración o relajación, incluir habilidades sociales o matizar las expresiones faciales o posturas corporales que aparecen en nosotros como respuesta a una emoción concreta, fomentar el ser conscientes de las emociones que sentimos, la meditación o la introspección (Bisquerra, 2010); todo esto son formas abordar estos tres componentes de los que hablaba Bisquerra en su libro.

En estos talleres se va a poner en práctica esto que se dice en los párrafos anteriores. Dentro de un grupo de personas aparecen diversas emociones frente a los mismos acontecimientos, obstáculos, buenas noticias, etc. Trataré de sacarlas a la luz y, con el uso de los colores, el cuerpo y la música como recurso indispensable y guía; expresar corporalmente esas emociones que vayan surgiendo en nuestro interior.

3.3. Proyecto de investigación.

A continuación, presentamos los dos talleres que van a estructurar la propuesta didáctica del trabajo. El primero de ellos, “expresión en color”, está enfocado a la búsqueda y canalización de las propias emociones, mientras que el segundo, “muévete, suéltate, exprésate”, está relacionado con la empatía, compartir emociones en grupo y respetar las formas de expresar de cada persona.

PRIMER TALLER | “Expresión en color”

Este primer taller lo he llamado “expresión en color”. Se trata de una sesión de dos horas en una serie de sábados dedicadas a canalizar diversas emociones que nos transmita la música y tratar de representar lo que sentimos a través del color.

El taller va a estar dividido en tres partes fundamentales: introducción, dinámica y conclusiones. La primera de ellas tiene como objetivo enmarcar el taller más allá de una actividad pasajera de un sábado (o una sesión). Plantear unos objetivos y unas motivaciones para que los participantes sepan un poco qué es lo que van a trabajar y hacer a lo largo de las horas siguientes.

La motivación es algo muy importante. Tanto este taller como el segundo, necesitan que los chicos/as que lo van a llevar a cabo sean conscientes de la importancia que tienen ser capaces de concentrarse y aprovechar las dinámicas. Es por esto por lo que considero importante el apartado de “introducción” o “motivación” para crear el clima de trabajo necesario para la puesta en práctica de la actividad.

1.Introducción [15-20 minutos]

Antes de comenzar el taller, haremos una breve explicación de lo que van a suponer las dos siguientes horas de trabajo. De la misma manera, tendremos que introducir el ejercicio de manera breve pero clara. Lo haremos a través de un texto/presentación (tratando de que esté adaptado a las edades de los niños/as y jóvenes) (an. II y III).

Por otro lado, tendremos todo el espacio distribuido con mesas y sillas donde se irán colocando los participantes. Cada uno/a tendrá delante un “lienzo” en el cual va a trabajar a lo largo del taller. Además, en los centros de la mesa habrá “paletas” con los colores que van a poder usar para ir coloreando con los dedos.

Una vez hayamos leído el cuento o la reflexión es importante sacar alguna idea de ellos. Tampoco debemos forzar las respuestas, por lo que considero interesante plantear cuestiones amplias que puedan abarcar muchas posibles respuestas. Podríamos hacer alguna pregunta como:

- [Para los pequeños] ¿Qué nos dice el cuento? ¿Qué podemos aprender de él?
- [Para los mayores] ¿Estáis de acuerdo con la idea del texto? ¿Y con la frase de Albert Einstein? ¿Por qué?

2.Dinámica [90 minutos en total]

La parte principal del taller estará siempre acompañada de una playlist de música que dejaremos puesta como “música de ambiente”. Cada uno de los grupos participantes escucharán una playlist con estilos de música diferentes (an. IV).

En el mapa conceptual planteado en el apartado “1.3. Punto de partida” podemos observar cómo en un grupo en el que las personas están en constante contacto e interacción, las emociones pueden aflorar continuamente y tienen la peculiaridad que, dependiendo de la situación y la forma individual de interpretarlo, serán de un tipo u otro.

Como he dicho, cada uno de los grupos tendrá una playlist particular. La música estará enfocada hacia un tipo de emociones. Es decir, los estímulos que vamos a provocar en cada grupo de participantes va a ser diferente; y va a estar marcado por una emoción principal.

Tabla 2. Emociones asignadas a cada grupo.

<i>Grupos</i>	<i>Edades (años)</i>	<i>Emociones</i>
Lobatos	8-10	Amor (estima) y calma/tranquilidad
Hobbits	10-12	Tristeza (duelo y dolor)
Rangers	12-14	Ira (enfado, frustración, decepción)
Pioneros	14-16	Alegría (humor; distensión y desenfado)
Rutas	16-18	Miedo (ansiedad y estrés)

2.1. Inicio del taller [15 primeros minutos]

Dinámica de distensión (relacionada con la educación emocional). Además, desde que comencemos con la dinámica de distensión, la playlist de música estará puesta de fondo a un volumen bajo para poder escucharnos entre todos/as, pero al mismo tiempo empezar a escuchar e interiorizar la música.

Para comenzar el taller realizaremos una breve actividad para romper el hielo en la que tendremos que expresar cómo nos sentimos hoy. Al llegar a la sala y encontrarnos en esa situación, vamos a tener que escribir cómo hemos venido a la actividad (hablando emocionalmente) y contárselo a nuestros compañeros/as.

Explicación de la dinámica:

- Encima de las mesas habrá un post-its. Uno por persona.
- Escribimos una palabra que responda a la pregunta: “¿Cómo me siento hoy?”
- Una vez escrito, habrá que levantarse y decirlo en voz alta para que todos/as lo sepan:
 - Para los más pequeños (que también son los grupos más numerosos) lo haremos de la siguiente manera: en vez de ir levantándose de forma individual y diciendo en voz alta lo que han escrito, podrá hacerlo sólo aquellos/as que quieran.
 - Además, igual es más sencillo si dibujan un “emoticono” en vez de escribir una palabra. Podría hacerse complicado para los más pequeños.
- Terminado esto es importante que guardemos nuestro post-it al lado del “lienzo (lo usaremos más adelante).
- Para los pequeños también, antes de empezar con el taller haremos el ejercicio de vincular cada color con las emociones que los propios niños/as crean oportunas y vayan diciendo a mano alzada (rojo-energía, amarillo-tranquilidad, blanco-pureza...).

2.2. *Parte principal* [60 minutos aprox.]

Para poner en práctica el grueso del taller es necesario dar una serie de indicaciones que los participantes deben seguir para que, sobre todo, no se vean afectados por otras personas que tengan a su alrededor. Las indicaciones serán las siguientes:

- No es necesario saber dibujar o pintar.
- Todo lo que hagamos está bien.
- Tampoco hace falta dibujar nada concreto. Es decir, cada persona puede seguir el “estilo” que quiera para su dibujo: moderno, realista, abstracto, colorido, manchas, rayas, puntos, personas, animales, paisajes, pegotes, pinceladas sueltas... Es algo libre. Todo es válido, todo está bien.
- Al comenzar cada canción se puede recomendar parar un momento y esperar a sentir qué nos sugiere, qué sentimos con la música.
- Cada uno/a tienen su propio papel, por lo que es importante que estemos concentrado y hagamos lo que nos guíen nuestras emociones. No debemos copiar lo que están haciendo los compañeros/as.
- Podemos utilizar los colores que hay en las paletas (también mezclando).
- Debemos utilizar los dedos para pintar. Cada uno hará las mezclas que quiera sobre un trozo de papel (o sobre el mantel), pero sin mezclar los colores que van a utilizar el resto.
- Si en algún momento nos vienen a la cabeza recuerdo, momentos, personas, conversaciones... lo que sea; tratad de mantenerlo, puede ser una buena base para la inspiración.
- Aunque parezca que hayáis acabado. Seguir concentrado en la música, las canciones irán pasando y pueden provocar nuevas emociones.

La primera (o dos primeras canciones que escuchemos) vamos a movernos por todo el local transmitiendo con el cuerpo lo que nos diga la música (ritmo, movimientos amplios o no...). Una vez hecho esto y marcadas las indicaciones cada uno/a volverá a su sitio. Pondremos la música más alta y trataremos de crear un ambiente de trabajo individual. De nuevo, la primera canción la escucharemos en silencio, sin empezar a pintar; dejando que las emociones surjan en nuestro cuerpo. Una vez hecho esto llegará el momento de representarlo a través del color en sus folios (“lienzos”).

2.3. *Final del taller* [15 minutos]

Dinámica de cierre (también relacionada con la educación emocional). Terminaremos el taller con otra breve dinámica que concluirá la parte práctica del taller.

Al principio hemos escrito/dibujado en un post-it “cómo nos sentíamos hoy”, ahora es momento de pararnos a pensar si seguimos sintiéndonos igual o algo ha cambiado. Volveremos a pedir que cojan el post-it y, por la cara que esté sin escribir, tendremos que contestar a una nueva pregunta: “¿Escribirías otra palabra/sentimiento?”

Ahora es necesario que sean palabras lo que escriban, no valen emoticonos. Por lo que será necesario que ayudemos a aquellos/as que no sepan cómo escribir la emoción que tienen en la cabeza.

A continuación, vienen explicadas la dinámica de cierre dependiendo de las edades. No son iguales, pero ambas tienen como objetivo introducir el mundo de las emociones en algo más grande, en el grupo. Es decir, este primer taller trata sobre las emociones individuales, experimentarlas y tratar de canalizarlas a través de los colores; el segundo taller dará un paso más y trabajaremos las emociones grupales, la empatía en cuanto a las emociones de los demás y respetar la forma de expresión de las mismas.

- Para los mayores (Rangers, Pioneros y Rutas) nos vamos a colocar por parejas, agarrados por las manos, y vamos a tratar de comunicar a la otra persona cómo nos sentimos ahora. Solamente vamos a poder utilizar la mirada, nuestro cuerpo (adquiriendo una postura firme, relajada, tensa, etc.) y nuestras manos.
- Para los pequeños (Lobatos y Hobbits) nos vamos a colocar todos subidos en las sillas y gritaremos a la vez cómo nos sentimos ahora. Una vez hayamos gritado todos/as, preguntaremos aleatoriamente a alguno/a para ver si se ha enterado de lo que ha dicho otra persona. Repetiremos el ejercicio para que traten de escuchar lo que dicen otros/as además de gritar su sentimiento.

3. Conclusiones [20-30 minutos]

Para concluir el taller vamos a plantear una serie de preguntas de evaluación. Lo haremos a través de unos cuestionarios adaptados a la edad (an. V) donde aparecen una serie de preguntas relacionadas con el objeto de estudio.

- Los pequeños tendrán una rúbrica de evaluación con colores.
- Los mayores tendrán un cuestionario sencillo para marcar casillas y responder con líneas cortas.
- Además, con los mayores podríamos comentar en voz alta alguna de las preguntas para compartirlo un poco entre todos/as.

SEGUNDO TALLER | “Muévete, suéltate, exprésate”

A este taller lo he querido llamar “muévete, suéltate, exprésate”. Consiste en dinamizar dos horas a través de diferentes pistas musicales y, pautando los movimientos, expresar usando nuestro cuerpo lo que vayamos sintiendo. De nuevo las emociones van a jugar un importante papel dentro del taller, pero esta vez el “guía de la sesión” dará las pautas concretarán un poco cada audición musical. La diferencia respecto al primer taller es esta: en el primero aparecía la creatividad y la libre ejecución, pero en este segundo taller existen unas directrices que deben cumplir todos/as por igual.

El taller que voy a proceder a explicar a continuación va a estar dividido en tres partes fundamentales: introducción, dinámica principal y conclusiones. Al igual que la parte introductoria y motivadora es muy importante para lograr buenos resultados, no podemos dejar de lado el cierre de una actividad. Es por esto por lo que considero igualmente significativo el planteamiento de un pequeño momento de cierre o vuelta a la calma que recoja todo lo trabajado en la sesión; creando una oportunidad de compartir entre todos/as.

1.Introducción [15 minutos]

Comenzaremos este taller explicando a los participantes lo que vamos a hacer en las próximas dos horas. Es importante no desvelar las cosas más específicas, sino simplemente dar unas pautas de comportamiento, incluso proponer que si en algún momento quieren dejar de participar por el motivo que sea podrán hacerlo, pero que no tengamos que parar la sesión por faltas de respeto y/o de mal comportamiento.

Debemos decirles que vamos a realizar una sesión en la que iremos poniendo diferentes audiciones musicales (canciones conocidas o no, unas más calmadas, otras menos, etc.) y ellos/as van a tener que ir siguiendo las indicaciones que iremos dando para cada canción. Para que la actividad funcione correctamente, debemos venir predispuestos a colaborar, respetar y no tener miedo de expresar lo que sentimos (cada uno/a a su modo, no podemos decir cómo debe expresarse cada uno de ellos/as). Del mismo modo, la persona que vaya a dinamizar la sesión debe estar preparada para hacer frente a cualquier imprevisto que pueda surgir, tener las herramientas suficientes para saber llevar a un grupo numeroso de personas y estar dispuesto a mostrarse, hacer ejemplos, “hacer el ridículo”, es decir, participar de la dinámica desde una postura de iguales a la de todos/as.

Además, es igual de importante que la persona o personas que dirijan, hayan leído detalladamente la programación para ser capaces de explicar y guiar de la forma más natural posible. Recomendando que no estemos constantemente leyendo un papel con lo que tenemos que hacer, esto puede crear desconfianza en el grupo participantes y perder la complicidad que se haya podido crear al principio.

2. Dinámica [90 minutos]

La dinámica queda explicada de forma esquemática en la siguiente tabla. De todos modos, más adelante haremos una explicación algo más detallada de cada una de las pistas musicales que formarán la sesión.

Tabla 3. Segundo taller de la propuesta.

Nombre de la sesión		Tiempo empleado
Muévete, suéltate, exprésate		1 hora y media
Pista de música	Tiempo	Movimientos - Consignas
01 Waltz No.2 (Dmitri Shostakovich)	3'50"	Desplazamientos y deslizar. Movimientos amplios.
02 The Nights (Avicii)	2'55"	Imitar por parejas. Cambiar los roles (en la instrumental).
03 On Top of the World (Imagine Dragons)	4'	Dirigir por parejas. Cambiar los roles (1'10" - 2'00" - 2'29")
04 Super Mario Bros Can Can	1'50" (repetición)	Movimiento enérgico Saltos y carrera
05 Hungarian Dance No.5 in G Minor (Martynas)	2'40"	Movimientos en el sitio. Comenzar desplazamiento (1'20").
06 Marcha Imperial Guerra de las Galaxias	3'06"	Movimientos rígidos por parejas (copiar). Una persona dirige al grupo (1'10").
07 Adagio in G Minor (Albinoni)	4'30"	Rotaciones articulares con expresión corporal.
08 BSO Harry Potter	4'	Movimientos ligeros. Dinamizador dirige al grupo.
09 Not Too Young (Sabina Ddumba)	4'	Dentro de una caja (mímica). Ojos vendados (oscuras). Intentar romper (0'51"). Romper-luz (1'55") Quitar vendas.
10 Synapson (Djon Maya Maï feat. Victor Demé)	3'	Equilibrio corporal y emocional. <i>Body balance</i> .
11 Misirlou (Pulp Fiction)	2'20"	Enfrentamiento por parejas. Solo con la mirada y el cuerpo.
12 Piratas del Caribe (2cellos)	3'10"	Pelear con el compañero/a. Intercambio de movimientos (abrir, cerrar, delante y atrás, tensar y relajar).
13 Ob-la-di, Ob-la-da Remastered 2009 (The Beatles)	3'09"	Movimientos con capas-pañuelos. Lanzamientos de capas al aire y al ritmo. Intercambios. Disfrazarse y "desfilar" al ritmo (1'35").
14 Liberation Original Mix (Harold van Lennep)	4'30"	Paseo libre. Interacción/contacto con los compañeros/as (gestos de aprecio/caricias).
15 Zorba el Griego	3'50"	Desplazarse al ritmo en grupos de 4 personas.

16 Piece of Your Heart (MEDUZA, Goodboys)	1'50''	Tumbados supino y con ojos cerrados. Marcar ritmo (con palmas y/o pies) en el suelo.
17 Relaxing Jazz	2h15' (audio)	Ejercicios de relajación. <i>Mindfulness</i> .

Una explicación más detallada de cada una de las consignas que iremos dando con cada pista musical las podemos encontrar en anexos (an. VI) y, lo mismo con la explicación del orden y la justificación del mismo (an. VII).

Relacionado con el orden establecido para las canciones puede parecer que es algo caótico o que no hemos dedicado tiempo y esfuerzo a ello. Sin embargo, la lógica que seguimos queda explicada en la audición 07 (Adagio in G Minor) donde decimos que no queremos “crear un taller que parezca o se pueda intuir su progreso. No queremos que la secuencia de canciones desarrollada de “menos” a “más”, sino que busquemos un orden lógico dentro del caos que puede provocarnos la mezcla de estilos musicales”. Con esto nos referimos a que está valorado el orden de cada una de las canciones.

Podría plantearse de otras maneras, pero esta sería una de las opciones válidas para conseguir alcanzar los objetivos del taller: (i) fomentar tanto la expresión corporal como la emocional, (ii) crear un clima de grupo basado en el respeto y la confianza, (iii) desmitificar el movimiento, la danza o la expresión como algo “vergonzoso” y buscar herramientas que sirvan para el desarrollo personal y grupal; entre otros.

3. Conclusiones [15 minutos]

Para concluir el taller vamos a plantear una serie de preguntas de evaluación. Lo haremos a través de unos cuestionarios adaptados a la edad (an. cuestionarios) donde aparecen una serie de preguntas relacionadas con el objeto de estudio.

- Los pequeños tendrán una rúbrica de evaluación con colores.
- Los mayores tendrán un cuestionario sencillo para marcar casillas y responder con líneas cortas.
- Además, con los mayores podríamos comentar en voz alta alguna de las preguntas para compartirlo un poco entre todos/as.

3.4. Temporalización del proyecto.

Esta propuesta didáctica está preparada para desarrollarse desde el 29 de febrero de 2020 hasta el 25 de abril de 2020. Estaría compuesta por un total de 10 sesiones, de las cuales cinco estarían dedicadas a cada uno de los talleres. Siguiendo el calendario del curso 2019-20 del Grupo Scout Ntra. Sra. de la Paz pude establecer una distribución de las sesiones en las que el primer taller se llevaría a cabo en las reuniones de los sábados por la tarde y el segundo taller en el campamento de Semana Santa (an. VIII).

Por motivos de suspensión de la actividad educativa presencial provocada por la crisis del COVID-19, no he podido llevar a cabo esa temporalización (simplemente la ejecución de las dos primeras sesiones). De todos modos, planteando como propuesta de trabajo, sigo creyendo que la manera más apropiada de poner en práctica las sesiones es dedicar el mismo número de ellas y tener suficiente tiempo para estimular a los niños/as y poder cumplir con los objetivos.

3.5. Instrumentos de observación.

Vamos a realizar un proceso de triangulación de datos utilizando diferentes estrategias e instrumentos de investigación permitiéndonos contrastar la información recabada (Aguilar y Barroso, 2015).

Los instrumentos que hemos utilizados y que son propios de una metodología cualitativa son los siguientes (an. IX):

- Un diario del investigador.
- Grabaciones de video durante las sesiones.
- Un co-observador en cada sesión.
- Grabaciones de audio a alguno/a de los participantes.
- Cuestionarios.
- Actas objetivas de las reuniones de programación.
- Entrevistas al equipo de monitores/as antes y después de las sesiones.
- Dibujos de los/as participantes.

Como bien expone Corral (2009, en Aguilar y Barroso, 2015) “el valor de un estudio depende de que la información refleje lo más fidedignamente el objeto investigado, dándole una base real para obtener un producto investigativo de calidad”. Hemos querido utilizar el máximo número de instrumentos de investigación posibles para contrastar correctamente la información y no tener puntos ciegos en nuestro análisis.

Hablando de la temporalización en cuanto a aplicar estos instrumentos de investigación nos basamos en Camerino (1995) quien plantea la diferenciación de las estrategias o instrumentos de recogida de datos en longitudinales y transversales. En nuestro caso, los instrumentos longitudinales serán el diario de investigador, las actas de las reuniones de programación y las grabaciones. En cuanto a los instrumentos que podemos calificar como transversales serían las entrevistas, el co-observador, cuestionarios y reflexiones finales ya que se tratar de instrumentos utilizados de forma más puntual.

3.6. Sistema de categorías.

Como instrumento de análisis de los datos obtenidos en el marco metodológico observacional, se ha seguido un sistema de categorías. Se pretende que sea un sistema tanto exhaustivo como excluyente al mismo tiempo.

Para la elaboración del mismo, hemos seguido las orientaciones de Anguera (1995) y de Buendía, Colás y Hernández (1997) que dan las siguientes indicaciones: (i) cada categoría debe estar definida de una manera clara y precisa para que en el análisis haya el menor número de errores posibles, (ii) cada categoría debe ser exhaustiva, de tal manera que cualquier dato del estudio pueda asignarse a una de ellas y (iii) deben ser excluyentes, asignar uno de los datos obtenidos a una categoría debe impedir poder asignarlo en otra. Además, para cada una de las categorías indicadas se presenta un nombre, una etiqueta y una codificación con letras y colores.

Tabla 4. Sistema de categorías (instrumento de análisis de datos).

SISTEMA DE CATEGORÍAS			
BLOQUES	CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	EXPLICACIÓN
RELACIONES INTERPERSONALES	INTERACCIÓN GRUPAL (IG)	POSITIVA (IGP)	Ante posibles “obstáculos” o retos se han tomado medidas grupales llegando a acuerdos y atendiendo las posibilidades y opiniones.
		NEGATIVA (IGN)	Han aparecido conflictos o desacuerdos entre los participantes.
	INTERRELACIONES (I)	CON CONOCIDOS O HABITUALES (IH)	Se han creado pequeños grupos cerrados durante la sesión y no se han relacionado con el resto.
		INDETERMINADAS (II)	Por norma general, el funcionamiento de la sesión ha sido en grupo grande.
	RESPETO (R)	AUTOCONFIANZA (AC)	Libertad expresiva durante toda la actividad.
		RESPETO A LOS DEMÁS (RD)	Liberar los prejuicios o las concepciones prefabricadas.

	COMPORTAMIENTO (C)	POSITIVO (CP)	Comportamientos puntuales que fomentan el desarrollo de la actividad.
		NEGATIVO (CN)	Comportamientos puntuales que retrasan o entorpecen el desarrollo de la actividad.
EMOCIONES	EMOCIONES POSITIVAS (EP) (opuesto de EN)	AMOR (EPAm)	Situaciones, comentarios o gestos expresivos que reflejen estima, apego o vínculo.
		ALEGRÍA (EPAI)	Situaciones, comentarios o gestos expresivos que reflejen distensión, desenfado o humor.
	EMOCIONES NEGATIVAS (EN) (opuesto de EP)	TRISTEZA (ENT)	Situaciones, comentarios o gestos expresivos que reflejen duelo o dolor.
		IRA (ENI)	Situaciones, comentarios o gestos expresivos que reflejen agresividad, enfado o malhumor.
	EMOCIONES SOCIALES (ES)	VERGÜENZA (ESV)	Situaciones, comentarios o gestos expresivos que reflejen sonrojo, timidez o cohibición.
		ENVIDIA (ESE)	Situaciones, comentarios o gestos expresivos que reflejen celos, desconfianza o antipatía.
	OTRAS EMOCIONES (OE)	MIEDO (OEM)	Situaciones, comentarios o gestos expresivos que reflejen estrés o ansiedad.
		FELICIDAD (OEF)	Situaciones, comentarios o gestos expresivos que reflejen serenidad, calma o paz interior.
EXPRESIÓN	SIGNOS EXTERNOS (SE)	GESTOS FACIALES (SEGF)	Expresiones faciales que expresan las emociones que se están experimentando.
		EXPRESIÓN CORPORAL (SEEC)	Han aparecido claros momentos expresivos donde el cuerpo ha tomado una importante función comunicativa.

MOTIVACIÓN	MOTIVACIÓN (M)	AUTOMOTIVACIÓN o INTRÍNSECA (AM)	Situaciones, comentarios o gestos expresivos que reflejen interés o entusiasmo por lo que estamos haciendo.
		MOTIVACIÓN GRUPAL o EXTRÍNSECA (MG)	Han aparecido incentivos u objetivos grupales.
CREATIVIDAD	CREATIVIDAD (Cr)	INDIVIDUAL (CrI)	Situaciones, comentarios o gestos expresivos que reflejen inconformismo o ideas innovadoras.
		GRUPAL (CrG)	Aparición de problemas por falta de perspectiva. Clima de trabajo interactivo y receptivo.

3.7. Registro.

En las dos sesiones que hemos podido llevar a cabo del primer taller de la propuesta (“expresión en color”) hemos podido aplicar la mayoría de los instrumentos de investigación que hemos explicado anteriormente.

Para obtener datos cuantitativos de las categorías a través de toda la información cualitativa, hemos utilizado un código de colores y siglas que nos sirven para señalar e identificar cómo cada categoría va apareciendo. De esta manera, todos los documentos con datos e información recopilada quedan clasificados por colores (an. X).

Comenzaremos con el diario del investigador de las dos sesiones que hemos podido realizar e iremos incorporando y categorizando cada uno de los instrumentos. Algunos de los instrumentos tienen los datos claramente recogidos a través de preguntas y respuestas como es el caso de las entrevistas y la reflexiones, pero otros como los videos, las fotos y los dibujos, son más subjetivos y hemos tenido que realizar nosotros un pequeño análisis previo a la categorización. En relación con los dibujos, nos hemos basado en la teoría sobre la psicología del color de Goethe (2019), base de la mayoría de teorías que conocemos en la actualidad (an. XI).

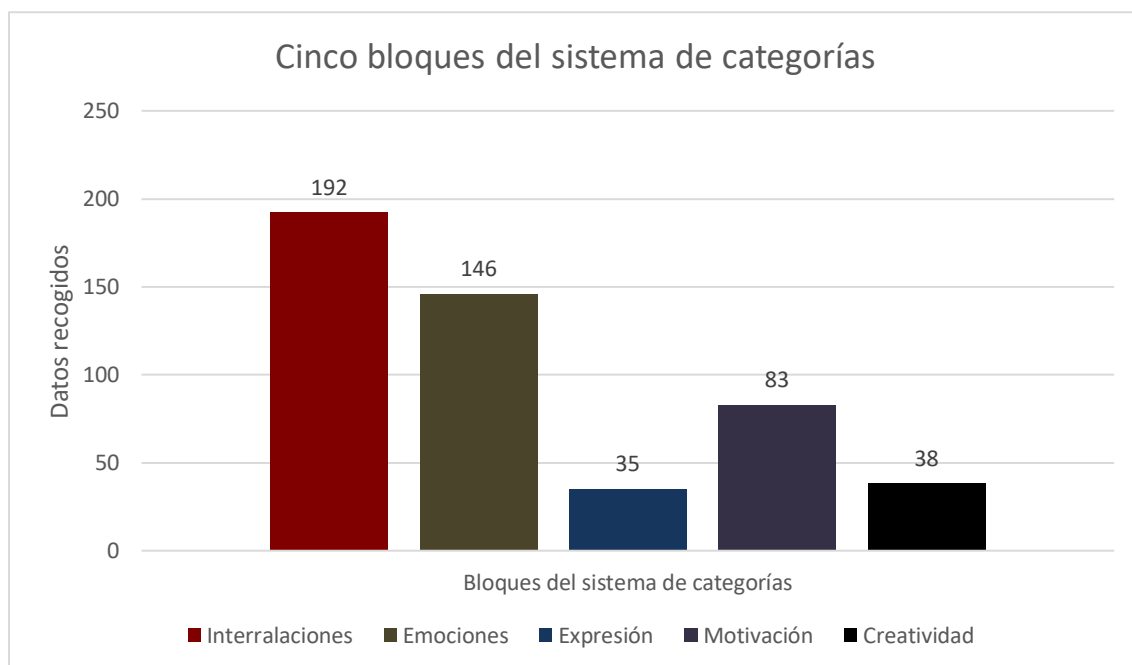
4. PROPUESTA, EJEMPLIFICACIÓN DE ANÁLISIS Y CÓMPUTO DE TENDENCIAS.

Todos los datos que hemos podido recoger en las dos sesiones que se han trabajado son nuestro punto de partida para lo que este estudio podría haber sido. Los datos y las tendencias nos aportan y ejemplifican los resultados finales que se pueden obtener si se llevan a cabo las diez sesiones, cinco dedicadas a cada uno de los talleres que componen la propuesta didáctica de este TFG. Nuestra investigación se ha visto interrumpida por la declaración del estado de alarma debido al COVID-19, razón por la que tenemos que optar por dar una ejemplificación de análisis.

Para realizar el análisis y cómputo de tendencias no centraremos en diferentes niveles que nos ayudarán a ir reconociendo los bloques, categorías y subcategoría más significativas en nuestro estudio. También podremos analizar la utilidad de cada uno de los instrumentos de investigación y las aportaciones que han tenido a la recopilación de datos. Finalmente, teniendo en cuenta que esto sería un punto de partida para una posterior puesta en práctica de todo el proceso de investigación, propondremos alguna otra opción de interpretación y triangulación de datos.

PRIMER NIVEL DE ANÁLISIS: Análisis por bloques.

Gráfico 1. Representación de los cinco bloques en el cómputo global de datos.



En esta primera gráfica podemos encontrar representados los cinco bloques que componen nuestro sistema de categorías. Debemos tener en cuenta que el bloque de las interrelaciones y el de las emociones está posteriormente descompuesto en varias

categorías y subcategorías, por lo que el número de datos sumados al realizar esta tabla es, lógicamente mayor en esos dos bloques.

Uno de los objetivos principales de este trabajo era fomentar el desarrollo de la persona y hacerlo desde una perspectiva donde la educación emocional, como parte de la expresión corporal, tomase gran importancia en este crecimiento individual. Además, si volvemos a centrarnos en el mapa gráfico que englobaba las emociones que se querían trabajar en los talleres, podemos comprobar como el concepto de “grupo” estaba en el centro. Buscábamos esa estimulación emocional, pero sino dejar de lado los aspectos grupales, es decir, las interrelaciones.

Como bien podemos observar en el gráfico, las interrelaciones (38.86%) han tenido gran peso en el trabajo realizado. Vuelvo a recalcar que es uno de los bloques que más queríamos trabajar, por lo que posteriormente lo dividiremos en varias categorías y esto produce un aumento en la recogida de datos. No quita para afirmar que, siendo uno de nuestros principales objetivos analizar las interacciones grupales a través de la cooperación, la confianza, el respeto y el disfrute, podemos decir que se cumple.

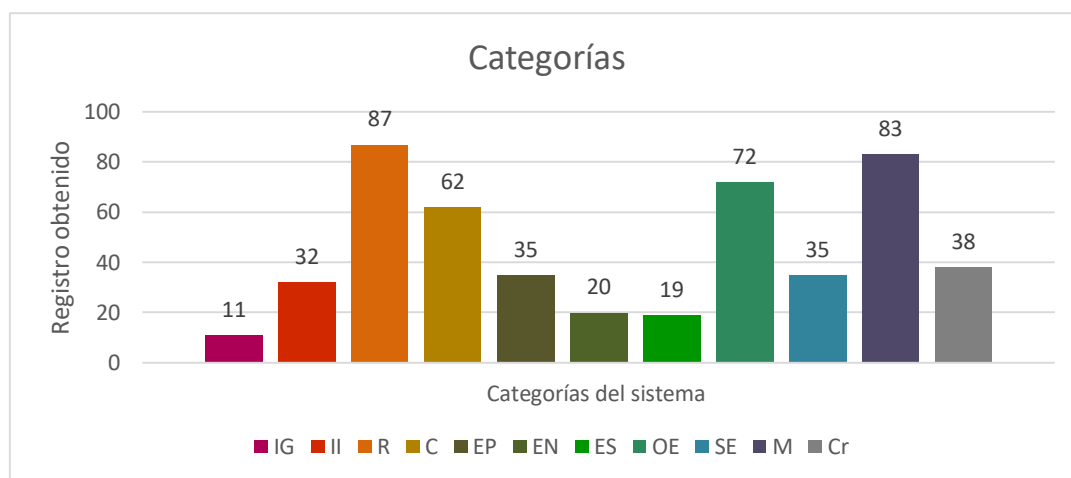
El bloque de las emociones (29.55%) aparece con un porcentaje de datos bastante significativo. Podemos decir que a través de las dos sesiones que hemos llevado a cabo, la música que hemos utilizado ha sido capaz de provocar estímulos emocionales individuales y grupales. Al principio del trabajo nos preguntábamos si sería capaz de provocar esos estímulos; viendo este gráfico comprobamos que estamos yendo por buen camino. Por ahora, el taller de “expresión con color” cumple con los objetivos marcados y es un buen punto de partida para seguir experimentando individual y grupalmente.

En cuanto a los bloques de expresión (7.08%), motivación (16.8%) y creatividad (7.69%) coinciden con los datos de las categorías que vamos a continuación. La coincidencia de datos se explica con el simple hecho de que estos tres bloques no están subdivididos en varias categorías como lo hacen el bloque de interrelaciones y de emociones.

Por tanto, podemos afirmar como dos de nuestros principales objetivos que eran fomentar las relaciones interpersonales en el ámbito emocional, individual y grupal, lo hemos podido conseguir gracias a las propuestas planteadas. Debemos añadir que el tercer gran objetivo era la expresión corporal a nivel grupal que la fomentaríamos principalmente en las sesiones dedicadas al segundo taller de nuestra propuesta.

SEGUNDO NIVEL DE ANÁLISIS: Análisis por categorías.

Gráfico 2. Representación de las categorías en el cómputo global de datos.



Este segundo gráfico recoge, en datos cuantitativos, la representación de las once categorías que componen nuestro sistema. Exponemos la influencia de cada una de ellas en las dos sesiones que hemos llevado a cabo. En esta gráfica podemos comparar de manera más equitativa los datos obtenidos ya que cada una de las categorías se divide en dos subcategorías, es decir, que cada una de las que aparecen en el gráfico son la suma de los datos obtenidos en las dos subcategorías que la forman.

Analizando las categorías más significativas en la ejemplificación que hemos realizado podemos comprobar como el *respeto* (17.61%) y la *motivación* (16.8%) obtienen puntuaciones por encima de 80, lo que quiere decir que en el total de datos que hemos recopilado tienen connotaciones que se pueden clasificar con esas dos categorías más de 80 veces. El *respeto* podríamos decir que es una de las bases más fundamentales para crear un clima de confianza con otra persona y nosotros hemos conseguido crear esos momentos grupales e individuales donde era necesario el respeto para poderlos llevar a cabo.

En cuanto a la *motivación*, esto es algo que me sorprende. Al principio del trabajo no valorábamos estudiar la motivación, sino que lo añadimos como otro de los aspectos a tener en cuenta y que podrían influir en nuestro trabajo. Está claro que influye, y mucho. Podemos decir que la motivación ha sido uno de nuestros puntos fuertes en las dos sesiones que hemos llevado a cabo; la música, pintar con los dedos o plantear una actividad “diferente” en el ámbito educativo son factores que influyen a que los niños/as estén más motivados a la hora de ejecutarla. Sin duda estar motivados con la sesión es algo esencial para poder cumplir los objetivos y poder sacar el mayor provecho personal y grupal de la misma.

Otra de las categorías que debemos comentar y, además está muy relacionada con la motivación que acabamos de comentar. El *comportamiento* (12.55%) es otro de los

factores que va a influenciar mucho nuestras sesiones. Es necesario conseguir crear un buen clima de trabajo, adecuado, calmado y sobre todo de escucha y “aceptación” del reto que se propone a todos los/as participantes de nuestros talleres. Analizando el gráfico, esta categoría obtiene 62 puntos, es decir, es otra de las que más ha destacado. Podemos afirmar que el clima que hemos conseguido en las dos sesiones que nos sirven para ejemplificar lo que hubiese sido el trabajo completo han tenido una respuesta muy positiva por parte de los/as participantes. Sí que es verdad que dentro de la categoría de comportamiento están incluidos tanto los que favorecen como los que dificultan el desarrollo de la sesión, pero lo que sí que está claro con esta gráfica es que este aspecto es importante y necesario para poder llevar a cabo los talleres.

Destaca también la categoría de otras *emociones (OE)* (14.57%). La razón por la que obtiene una puntuación tan alta la explicaremos más adelante, al analizar las subcategorías. No podemos explicarlo en este nivel porque engloba tanto a la emoción del miedo como a la de la felicidad, dos emociones muy diferentes que es necesario estudiar por separado.

También es necesario comentar las categorías que han obtenido menores puntuaciones: *interacciones grupales (IG)* (2.22%), *emociones negativas (EN)* (4.04%) y *emociones sociales (ES)* (3.84%); son las tres categorías que tienen menos de 30 puntos recogidos a lo largo de las dos sesiones. Teniendo en cuenta que uno de nuestros objetivos principales son las interrelaciones, parece que obtener una puntuación tan baja en IG puede significar que no cumplimos con nuestros objetivos. La razón por la que aparece esta puntuación es que solamente hemos podido realizar dos sesiones del primer taller, el cual está diseñado para crear situaciones emocionales de manera individual, generar emociones en nuestro cuerpo y aprender a canalizarlas y representarlas; sin embargo, es necesario partir de este punto para, más adelante, en el segundo taller empezar a trabajar las emociones grupales, emociones sociales y la empatía y respeto hacia las formas de expresarse de cada uno. Lógicamente en este primer taller van a aparecer menos signos de interacción ya que está enfocado a las emociones individuales.

En cuanto a la aparición de emociones negativas como son la *tristeza o la ira*, es bueno que hayamos obtenido puntuaciones bajas ya que significa que por lo general hemos obtenido una respuesta positiva por parte de los/as participantes frente a la actividad novedosa que les hemos propuesto. Por último, las emociones sociales donde encontramos la envidia y la vergüenza también es bueno que haya obtenido puntuación baja por el mismo motivo, de todos modos, lo analizaremos más adelante hablando de las subcategorías.

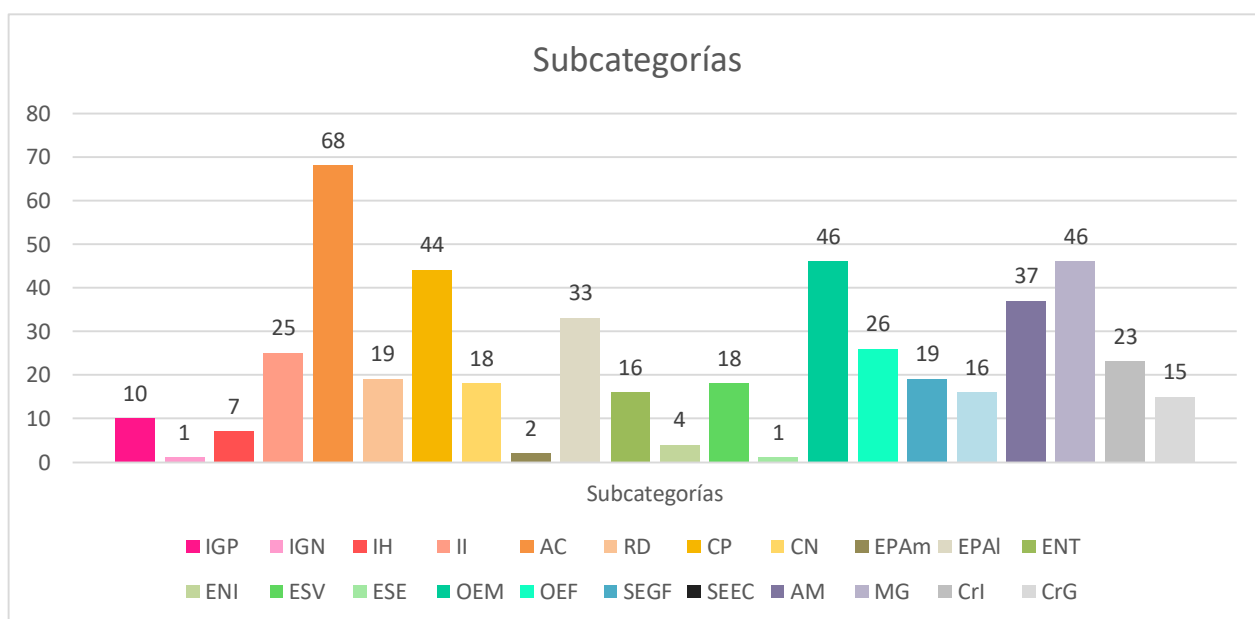
Para terminar con este nivel quiero comentar también los 35 puntos que se han recogido en la categoría de *expresión* (7.08%). Puede parecer poco, pero el motivo es el mismo que el de las interacciones. Este primer taller está enfocado a vivenciar de manera personal nuestras propias emociones, mientras que es segundo taller está completamente enfocado a expresarnos. De todos modos, aunque las sesiones que nos

sirven de ejemplificación sean más “personales”, eso no quita para que aparezcan signos de expresión corporal, posturas o gestos faciales. También aparecen, pero al ser sesiones que están influenciadas por un tipo de música que hemos enfocado hacia unas emociones concretas, estos signos expresivos se repiten bastante entre los diferentes participantes. Estamos convencidos que es las sesiones dedicadas al segundo taller, la expresión destacaría por encima de todas las demás teniendo en cuenta la libertad que dejamos a la hora de atender a las consignas que se marcan.

En resumen, podríamos decir que los datos recogidos se asemejan bastante a las expectativas que teníamos del trabajo. El comportamiento ha sido el adecuado, respeto tanto de materiales, compañeros/as y a uno mismo también han destacado, hemos conseguido generar situaciones emocionales y expresivas y, por lo general, los/as participantes han estado motivados, se han sentido libres y creativos.

TERCER NIVEL DE ANÁLISIS: Análisis por subcategorías.

Gráfico 3. Representación de las subcategorías en el cómputo global de datos.



En este tercer nivel de análisis pasamos a recoger los datos que hemos obtenido en relación a cada una de las subcategorías de nuestro sistema. Ahora sí que podemos ver con más exactitud de donde provienen las puntuaciones recogidas y analizar más detalladamente los resultados de nuestra ejemplificación. El gráfico 3 está compuesto por cuatro cuadrantes, uno dedicada a cada una de las categorías y dentro desglosado en subcategorías. De este modo podemos extraer los datos de una manera más visual y cómoda para el lector/a.

Comenzamos comentando el cuadrante de las *relaciones interpersonales*. Podemos observar cómo hay una gran diferencia entre las subcategorías que tienen más datos y

las que tienen menos. Las *subcategorías IGP* (2%) e *IGN* (0.2%) hacen referencia a la interacción grupal pero frente a la aparición de conflictos u obstáculos. La segunda de ellas que se ha recogido una única vez entre todos los datos hace referencia a los conflictos entre participantes, mientras que la primera hace referencia a la superación de obstáculos de manera grupal. Es nuestro taller no deberíamos tener problemas de este tipo si hemos conseguido crear el ambiente de trabajo adecuado, pero partiendo de estas gráficas podemos afirmar que en caso de “problemas” se va a poder llegar a solucionarlos de la manera correcta antes que a entrar en conflictos de intereses. Una de las razones por las que escogí este objeto de estudio eran la prevención y la resolución pacífica de conflictos y obstáculos, por lo que podemos confirmar que nuestro punto de partida va en buen camino hacia conseguir el cumplimiento de este propósito.

Por otro lado, la *interacción con habituales* también representa un porcentaje muy pequeño del total de datos, concretamente un 3.64% frente al 13% (el doble) que representan las interacciones indeterminadas. Esto quiere decir que también estamos consiguiendo el objetivo inicial de desarrollar la cooperación y la confianza con todos los integrantes del grupo, no solamente con nuestros amigos/as habituales.

Sin duda, lo más destacable son los 68 puntos recogidos en la subcategoría de la *autoconfianza* (13.76%). Uno de nuestros objetivos didácticos que comentábamos al principio del trabajo era: “experimentar la reacción de nuestro cuerpo a ciertos estímulos concretos adquiriendo un mejor conocimiento de las emociones propias y fomentando la actitud reflexiva y la introspección”. Obtener tan alta puntuación en esta subcategoría nos sugiere que los talleres que hemos planteado son dos grandes herramientas expresivas y emocionales donde cada participante va a poder experimentar y tener tiempo para analizar sus propias emociones y sentimientos, así como la reacción de su cuerpo antes las mismas.

El cuadrante dedicado a las *subcategorías de emociones* no tiene sentido empezar a analizarlo profundamente. En las dos sesiones que nos sirven de ejemplo para lo que sería la recogida de datos global de las diez sesiones podemos comprobar como las que más relevancia tienen son OEM, OEF y EPAI (miedo, felicidad y alegría). Precisamente en las sesiones que hemos podido llevar a la práctica utilizábamos las playlist musicales de estrés y ansiedad (miedo) con los rutas y la de calma y tranquilidad (felicidad y alegría) con los lobatos. Lo que sí podemos decir es que vamos por buen camino para estimular a los/as participantes y provocar las emociones buscadas. La música agrupada en las diferentes playlist que hemos creado es una buena herramienta y, siguiendo un poco esta tendencia, podríamos decir que en el resto de sesiones pasaría lo mismo.

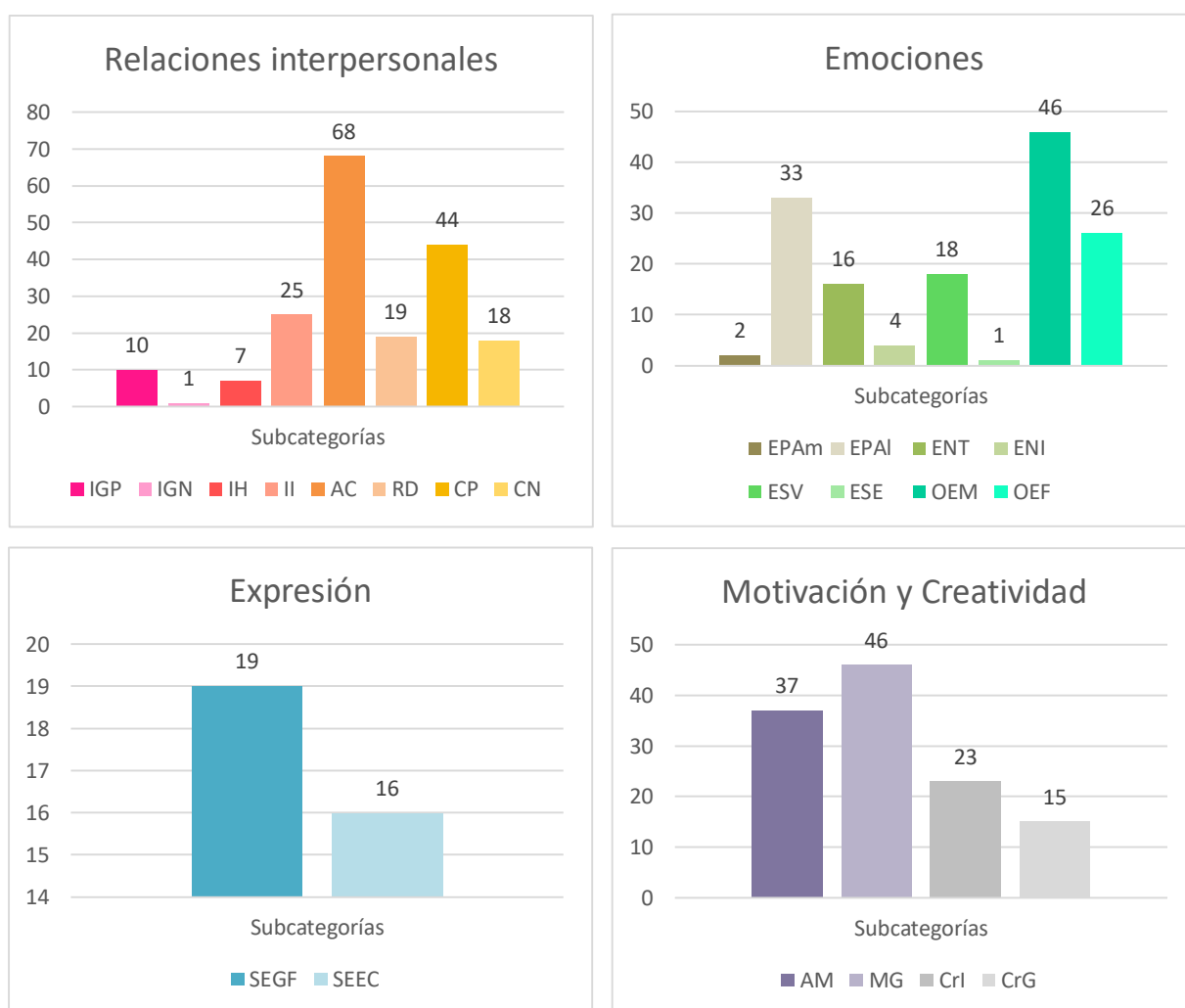
Por último, en relación con la *motivación intrínseca* (7.5%) y *extrínseca* (9.3%), podemos ver que tienen una influencia más o menos parecida. Los materiales que nosotros/as aportamos a las sesiones (música, espacios, pinturas...) son buenos estimuladores y motivan a los/as participantes, pero tiene la misma importancia conseguir que sean

ellos/as quienes se auto motiven para sacar el máximo provecho posible de las dinámicas. Estas dos sesiones que nos sirven como punto de partida han funcionado muy bien gracias a la disposición de trabajo, puede lo que intuimos que en el resto de sesiones seguirá pasando lo mismo, incluso podría aumentar.

Concluyendo este nivel de análisis podemos afirmar como la autoconfianza ha sido uno de los puntos más fuertes de nuestras sesiones. Indudablemente creemos que esto es necesario y un primer paso para poder crear un clima de respeto, confianza y expresión emocional en grupo. Sin una base de conocimiento personales, respeto y confianza de uno mismo esto sería imposible.

CUARTO NIVEL DE ANÁLISIS: Subcategoría más importante de cada categoría.

Gráficos 4-7. Representación aislada de las subcategorías en el cómputo global de todos los datos.



Observando los gráficos del tercer nivel de análisis podemos apreciar cuáles de las subcategorías de nuestro sistema son las más significativas y cuáles menos. En el bloque de interrelaciones las subcategorías son contrarias entre sí: comportamiento positivo y negativo, interacción grupal positiva y negativa; o complementarias entre sí: respeto a los demás y respeto de uno mismo/a, y relación con habituales o relaciones indeterminadas. Lo mismo ocurre con la creatividad (individual y grupal) y la motivación (intrínseca y extrínseca). Sin embargo, con el bloque de las emociones, cada categoría se divide en dos emociones que están dentro de ese tipo, por lo que aquí no hablamos de contrario o complementario, sino que podremos observar cuál de esas emociones ha aparecido más veces y cuál menos.

En el caso de la *interacción grupal* ha tenido mayor importancia la interacción positiva (IGP 5.2% frente a IGN 0.52%). Lo mismo ocurre con el *comportamiento* (CP 22.91% frente a CN 9.3%). En cuanto a las *interrelaciones* han sido más significativas las que se realizaban con cualquier persona del grupo (IH 13.02% frente a II 3.6%). Por último, cerrando el bloque de relaciones interpersonales, la *autoconfianza* ha destacado por encima del respeto a los demás (AC 35.41% frente a RD 9.3%). Esto último se produce porque las dos sesiones que hemos llevado a la práctica y nos sirven de ejemplificación han sido del primer taller y no del segundo.

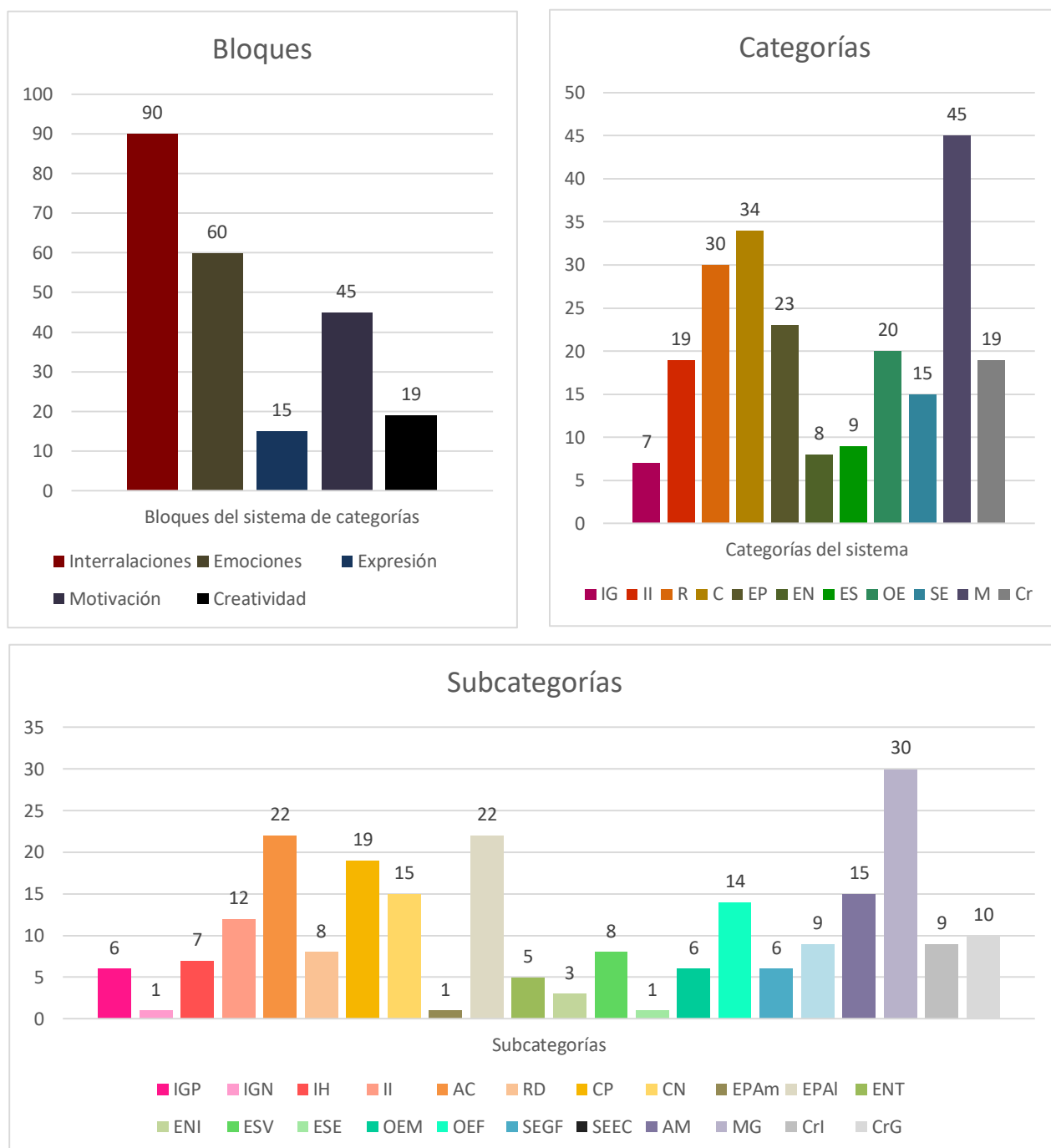
En la gráfica del bloque de emociones también podemos encontrar grandes diferencias entre sus categorías. Aparece mucho más la emoción de la *alegría* (EPAI) (22.6%) frente a la del *amor* (EPAm) (1.36%). La *tristeza* (ENT) (10.95%) también prevalece frente a la *ira* (ENI) (2.7%). Lo mismo ocurre con la *vergüenza* (ESV) (12.32%) frente a la *envidia* (ESI) (0.68%), y con el *miedo* (OEM) (31.5%) frente a la *felicidad* (OEF) (17.8%). Esto último es motivo de las dos sesiones que hemos llevado a la práctica, el miedo tiene muchos datos registrados porque la segunda sesión estaba precisamente enfocada a su provocación.

En cuanto a la expresión aparece tanto la *expresión facial* (54.28%) como la *corporal* (45.72%) con registros muy similares, aunque un poco por encima la expresión facial. Por otro lado, tanto la *motivación intrínseca* (AM) (30.57%) como la *extrínseca* (MG) (38%) tienen puntuaciones bastante elevadas, pero destaca la extrínseca. Y, finalmente, la *creatividad* destaca la *individual* (Crl) (19%) frente a la *grupal* (CrG) (12.39%). La creatividad tiene su lógica ya que hemos buscado la libertad de expresión individual en las dos sesiones que se han llevado a la práctica, en el segundo taller será contrario.

Resumiendo, este nivel de comparación por parejas de las subcategorías podemos decir que han destacado por encima de su pareja (por normal general) las subcategorías que calificaríamos como “positivas” para nuestra investigación. Principalmente en los gráficos de interrelaciones, expresión y motivación y creatividad. En el de emociones no es tan sencillo comparar unas emociones con otras y, además se ve influenciado por el tipo de música que hayamos utilizado.

QUINTO NIVEL DE ANÁLISIS: Análisis por sesiones, primera sesión.

Gráficos 8-10. Primera sesión (lobatos). Representación de bloques, categorías y subcategorías del taller “expresión en color”.



Este cuarto nivel de análisis se centra en los datos registrados únicamente en la *primera de las sesiones* que hemos llevado a la práctica. Podemos comprobar como la gráfica de los bloques sigue el mismo patrón de la que hemos comentado anteriormente propia de las dos sesiones en conjunto. Nos vamos a centrar en analizar la gráfica de las subcategorías ya que es la que nos aporta los datos más específicos registrados.

Lo que más destacamos son la interrelaciones donde vuelven a destacar por encima del resto las subcategorías de *comportamiento positivo (CP)* (8.29%) y *autoconfianza (AC)* (9.6%). También presentan porcentajes altos las subcategorías de *comportamiento negativo (CN)* (6.5%) e *interacciones indeterminadas (II)* (5.24%).

Comenzando a comentar por el comportamiento, es necesario decir que esta primera sesión, además de tener ya el condicionante de ser la primera, se hizo con un grupo de 58 participantes entre edades de 10 y 11 años. Indiscutiblemente podemos decir que no vamos a conseguir un clima de trabajo súper tranquilo ni mucho menos, pero aquí es donde podemos encontrar la riqueza expresiva y empezar a observar partiendo de esa premisa inevitable. La puntuación de las subcategorías CN y IH están muy relacionadas entre sí ya que consideramos comportamientos negativos aquello que entorpece el desarrollo de la sesión y una de las cosas que lo hace es juntarse por grupos de amigos/as y no hacer caso de las indicaciones. De todos modos, a modo general de toda esta sesión el comportamiento positivo y las relaciones indeterminadas con cualquier persona están por encima (en datos cuantitativos) en comparación con el comportamiento negativo y la relaciones con habituales.

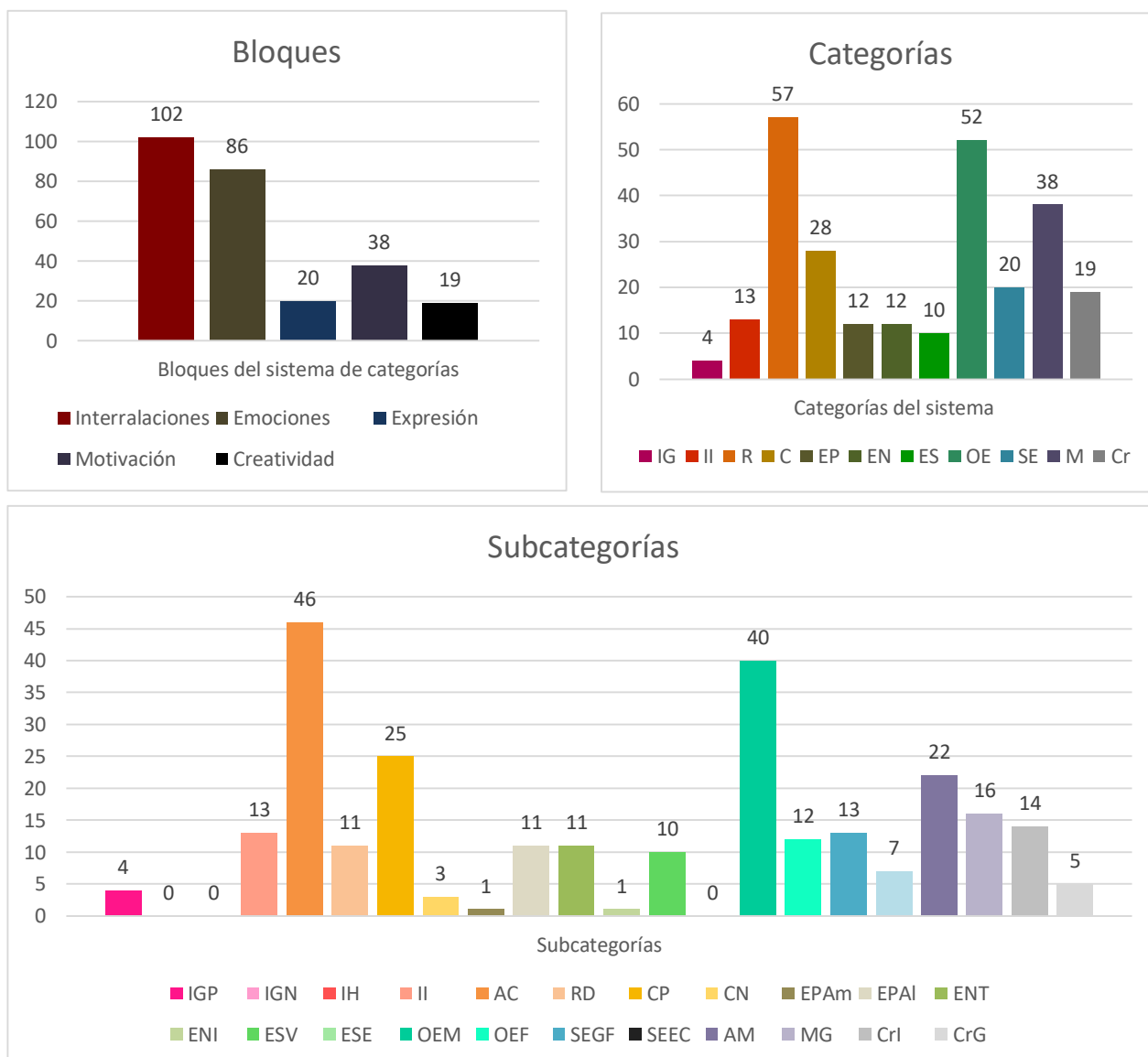
Volvemos a destacar la *actitud reflexiva*, la *libertad expresiva* y la *introspección* que nos sugiere el dato de la autoconfianza. Está claro que desde la primera sesión hemos podido generar emociones y crear situaciones aptas para que cada uno/a, de manera individual, pueda sentir lo que la música le iba sugiriendo. De la mano de esto, tenemos los datos de la emoción *alegría (EPAI)* (9.6%) y la *felicidad (OEF)* (6.1%). La música que escuchamos en esta sesión estaba precisamente vinculada a provocar este tipo de emociones, por lo que podemos decir que cumplió con su objetivo. También cabe destacar como pueden aparecernos emociones como la vergüenza o el miedo ya que el tema de las emociones es algo que no está muy desarrollado socialmente, por mucho que haya muchos estudios, la realidad es que las personas desconocemos bastante el tema, incluso podemos llegar a considerarlo un tema “tabú”. Esto sería lo que provoca esa vergüenza social o miedo a “qué podrán pensar de lo que estoy haciendo o de cómo estoy expresándome”.

La *motivación* y la *creatividad* vuelven a tener cierta importancia en el taller. Motivar extrínsecamente con los materiales o con el simple hecho de la novedad vemos que es importante. Consideramos que esta propuesta es bastante innovadora en este aspecto y esto favorece a la motivación grupal de los/as participantes. Del mismo modo, la libertad expresiva, la autoconfianza y el respeto, son factores que favorecen mucho la creatividad individual, algo que se ve plasmado en los dibujos.

Resumiendo, podemos decir que la sesión ha generado las situaciones emocionales que estábamos buscando (calma y tranquilidad). Además, el buen comportamiento y la motivación del grupo favorecen mucho el funcionamiento de la sesión.

QUINTO NIVEL DE ANÁLISIS: Análisis por sesiones, segunda sesión.

Gráficos 10-12. Segunda sesión (rutas). Representación de bloques, categorías y subcategorías del taller “expresión en color”.



Continuamos en el nivel cuatro de análisis donde nos estamos centrando en cada una de las sesiones realizadas. En este caso se hizo con un grupo de 24 participantes entre edades de 18 y 19 años (nuestra intención era abarcar todas esas edades en cada uno de los talleres).

En este caso el gráfico de los bloques continua con el mismo patrón que en los anteriores, destacan por encima del resto las *interrelaciones* (38.49%) y las *emociones* (32.45%), mientras que la *expresión* (7.5%), la *motivación* (14.33%) y la *creatividad* (7.16%) (bloques que tenemos menos detallados) obtienen puntuaciones más reducidas. En la gráfica de las categorías se ve de una forma más equitativa este reparto de datos registrados ya que ahora todas las categorías van a tener el mismo número de subdivisiones posteriores.

Nuevamente la *autoconfianza* (17.35%) y la *motivación*, tanto *extrínseca* (6.03%) como *intrínseca* (8.3%) tienen las puntuaciones más elevadas. Aspirar a un desarrollo integral, como decíamos en la justificación de este TFG significa adquirir competencias en todos los ámbitos de la vida, y uno de ellos es nuestra parte emocional; aprender a gestionar nuestras emociones, conocer la reacción de nuestro cuerpo a estímulos emocionales y ser capaces de regularlo. El taller es un comienzo en este aspecto de nuestra vida, tan esencial e importante, pero muchas veces olvidado.

En la gráfica de la subcategoría de emociones podemos ver cómo destaca la emoción del *miedo (OEM)* (15.09%), la razón es sencilla: la música preparada para esta sesión estaba enfocada al estrés y la ansiedad, ambas englobadas dentro de la emoción del miedo. La música que hemos utilizaba, nuevamente nos ha servido para provocar esos estímulos que buscábamos y estimular emocionalmente a los/as participantes.

Podemos sacar en claro que, nuevamente y a pesar de la elevada edad de los/as participantes, la libertad expresiva y la motivación han sido dos de los grandes puntos fuertes de la sesión. Del mismo modo, la música que hemos utilizado a conseguir generar las situaciones emocionales que buscábamos (miedo, estrés y ansiedad).

SEXTO NIVEL DE ANÁLISIS: Comparación de sesiones.

Para este quinto nivel no nos hacen falta gráfico como tal, sino que los tenemos en el nivel anterior. La idea es hacer una comparación entre los datos registrados en cada una de las sesiones de los talleres. En nuestro caso son dos sesiones llevadas a la práctica y ya con eso tenemos bastantes datos que podemos cruzar entre sí y compararlos; si se terminasen de ejecutar las diez sesiones diseñadas los datos y los cruces entre ellos serían muchísimos y podríamos obtener mucha información en este nivel de análisis.

Lo primero que podemos comparar en ambas sesiones son los puntos que comparten o son similares. Ambas sesiones coinciden destacando el *buen comportamiento*, es decir, la respuesta positiva frente al planteamiento del taller. La *libertad expresiva* a lo largo de toda la sesión fomentando así la autoconfianza también es algo común en ambas sesiones. Podríamos decir que estos dos puntos se van a ir repitiendo en todas las sesiones, además de que podemos comprobar un aumento de una sesión a otra.

La segunda sesión tuvo mucha más *creatividad individual* y creo que es por motivos muy diversos. La edad es uno de los condicionantes, del mismo modo que el número de participantes también influye en este aspecto. El principal objetivo de este primer taller ("expresión en color") es provocar situaciones que generen emociones a nivel individual y ser capaces de transmitir las, expresarlas y representarlas en el papel. Este objetivo está vinculado con fomentar la creatividad individual de cada participante y darles la libertad necesaria para poder hacerlo cada uno/a a su manera (autoconfianza).

Otra de las similitudes es la importancia de la *motivación*. Con un grupo de participantes de edad temprana es muy importante la motivación extrínseca para crear el clima de

trabajo adecuado, mientras que, con los mayores como sería el caso del segundo taller, es necesario conseguir crear sesiones atractivas que les entusiasmen. Aquí es donde encontramos una pequeña diferencia en las gráficas de ambas sesiones (color morado): en la primera sesión prima la motivación extrínseca sobre la intrínseca y en la segunda sesión es, al contrario. Esto va a ir sucediendo en todas las sesiones, la clave está en ser capaces de atender a las necesidades del grupo con el que vamos a trabajar; partiendo de las necesidades, intereses y motivaciones del grupo vamos a conseguir crear ese clima de trabajo adecuado del que venimos hablando.

Curiosamente, en la gráfica de las subcategorías de *expresión* (*SEGF* y *SEEC*) también encontramos datos contrarios. En la sesión con los pequeños aparecen más signos de expresión corporal, mientras que con los mayores aparecen más de gestos faciales. Esto puede ser motivo de muchas cosas. Una de las razones de este hecho podría ser el tipo de emociones que hemos trabajado en cada sesión: las emociones tranquilas y alegres dan más pie a mostrar con todo nuestro cuerpo la comodidad y la calma, mientras que emociones como el estrés y el miedo pueden representarse más rápidamente con fruncidos de ceño o caras de asombro. De todos modos, esto no sería significante, ya que es lógico que ambos tipos de emociones podemos expresarlos tanto corporalmente como facialmente.

Uno de los motivos que sí que podría ser causante de estos datos es el desconocimiento social que hablábamos anteriormente. Los niños/as más pequeños tienen mucha más libertad a la hora de jugar o expresar, pero conforme vamos creciendo va generándose en nosotros/as un “miedo” a sentirnos vulnerables y a expresar lo que sentimos. Hacer gestos faciales es algo más “disimulado” que expresar con todo nuestro cuerpo. Esto es precisamente uno de los objetivos de nuestro trabajo, el para qué queremos provocar estímulos emocionales. Consideramos muy importante respetar las diferencias y ser capaces de sentirnos libres dentro de un grupo para poder expresar lo que sentimos, pensamos o queremos; un primer paso para llegar a esto sería crear estas situaciones donde las emociones se hacen presentes en nosotros/as y poco a poco ir dirigiéndonos al terreno de la expresión corporal.

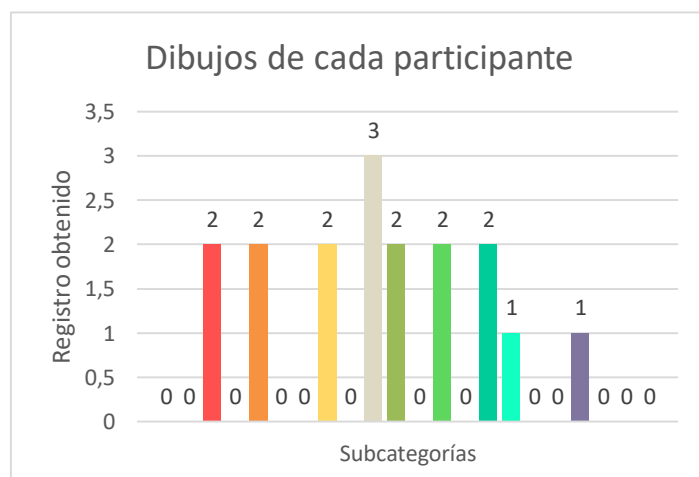
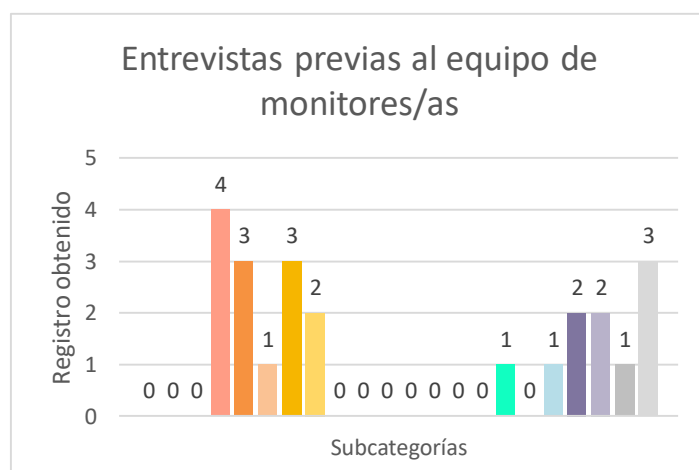
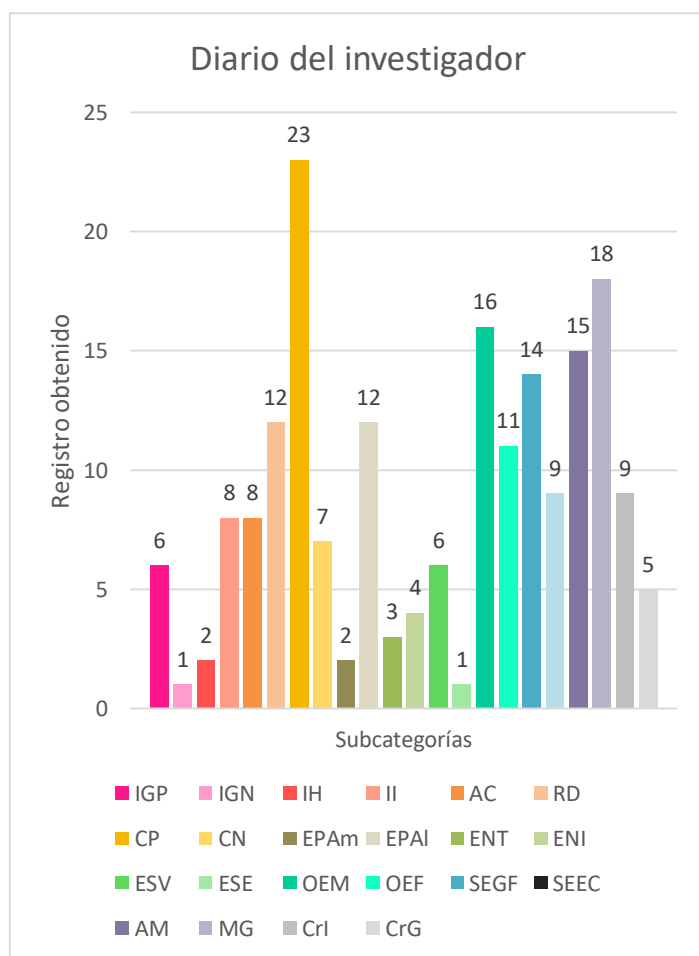
Por último, en cuanto a las *emociones* que han experimentado los participantes de cada una de las sesiones podemos ver una gran diferencia entre la alegría, felicidad y miedo (EPAI, OEF y OEM). Repetimos que en la primera sesión trabajábamos con un tipo de música que provoca calma y tranquilidad, mientras que en la segunda sesión la música era estresante, e incluso provocadora de ansiedad. Sí que es verdad que no siempre vamos a conseguir generar el mismo tipo de emociones en todas las personas. Está claro, viendo ambas gráficas de las subcategorías de emociones, como aparecen datos en los que la “música estresante” produce calma y tranquilidad, tristeza o incluso alegría en algunos/as participantes; del mismo modo ocurre en la primera sesión, donde la “música alegre o calmada” puede llegar a provocar tristeza.

Algo que sí que debemos comentar en la aparición en ambas sesiones de emociones como la vergüenza o el miedo vinculado a esta. Se trata de una emoción social que no vamos a poder evitar en su totalidad, siempre va a estar presente. Esto no debe ser un impedimento para nuestro trabajo, sino saber hacer uso de ella. Dependiendo de cada persona, va a suponernos más esfuerzo o menos expresarnos libremente, pero debemos ser conscientes de ellos y dar esa libertad que cada uno/a necesite y respetar las formas de expresión propias de cada individuo.

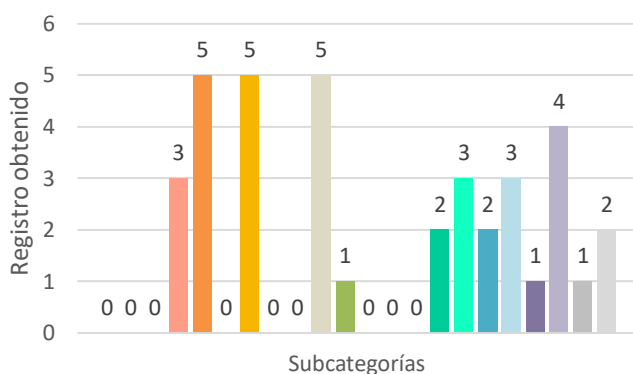
Siguiendo con el mismo patrón que se está produciendo en este tema de las emociones podemos prever que en cada una de las sesiones del primer taller sobresaldrá una de las emociones que será la provocada por el tipo de música. En cuanto al segundo taller, donde el tipo de música no es lo más importante, sino que se centra en la libre expresión y el respeto grupal, las emociones que aparecerán serán mucho más variadas.

SÉPTIMO NIVEL DE ANÁLISIS: Análisis por instrumentos de investigación.

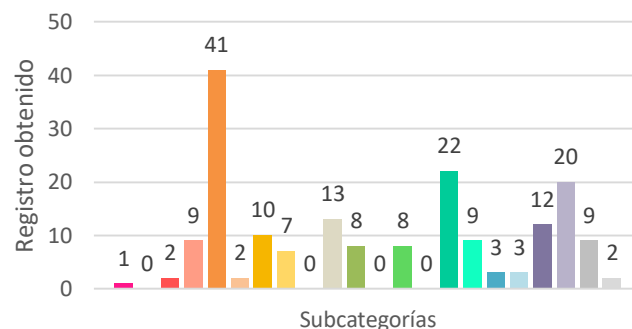
Gráficos 13-19. Representación del cómputo global de datos obtenidos en cada uno de los instrumentos de investigación utilizados.



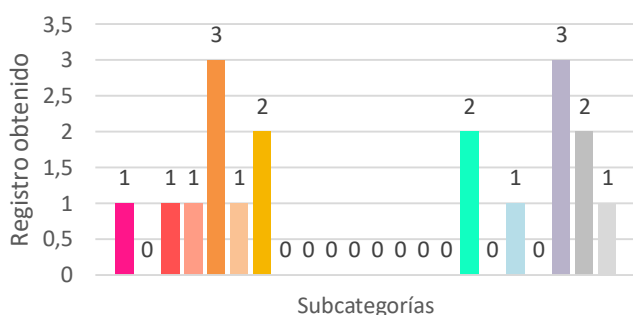
Videos grabados durante la sesión



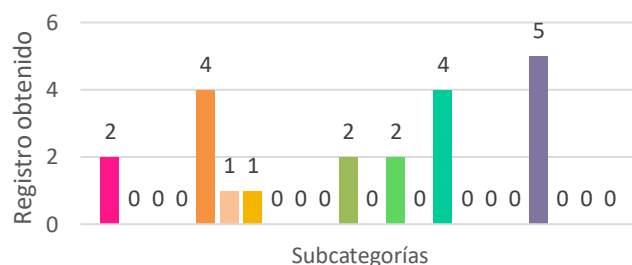
Cuestionarios a los/as participantes de la sesión



Reflexiones posteriores del equipo de monitores/as



Entrevista en audio a una representación de los/as participantes



Donde más nos interesa hacer este análisis es en las subcategorías (o como mucho desde las categorías) ya que estamos continuamente diciendo que analizar los bloques significa tener un error al comparar los datos ya que no son comparaciones equitativas. El bloque de relaciones interpersonales y el de emociones tienen muchas más subdivisiones que los de expresión, motivación y creatividad.

Nosotros vamos a realizar este séptimo nivel de *análisis en las subcategorías*, indicando cuantitativamente en cada uno de los instrumentos que hemos utilizado cuáles han ido las que más han destacado en el registro de datos. Como decimos, en los gráficos anteriores encontramos datos cuantitativos registrados en cada uno de los instrumentos que hemos utilizado. En nuestra propuesta se sugiere también hacer uso de un co-observador en cada una de las sesiones y tomar acta de las reuniones preparativas de cada sesión, pero nosotros no hemos podido hacerlo.

Analizando a grandes rasgos y a simple vista podemos ver como el instrumento que más datos nos aporta es el *diario del investigador* (38.86% de los datos). Seguidamente tenemos los *cuestionarios de los participantes* (36.63% de los datos). El resto de instrumentos también nos aportan datos, pero en menor medida. No significa que no debamos hacer uso de ellos. Creo que es lógico que del diario y de los cuestionarios obtengamos más información ya que son más extensos.

En este nivel de análisis vamos a centrarnos en comentar cuál de cada uno de ellos nos aporta más información sobre cada una de las categorías y subcategorías. En el caso del diario del investigador, este nos ofrece datos de todo tipo, por eso consideramos muy importante dedicar tiempo y páginas a su redacción. En cuanto a los datos relacionados con las emociones donde más datos vamos a poder obtener es de los dibujos, también de los cuestionarios, del diario y de las entrevistas con los/as participantes.

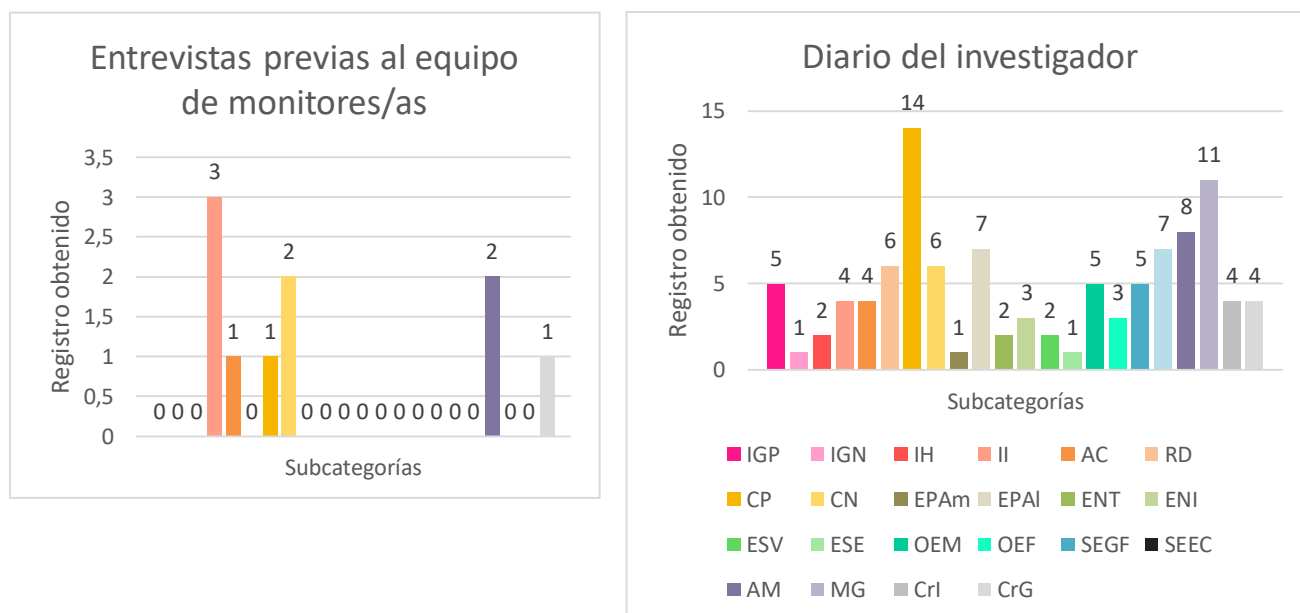
Las *entrevistas previas* y las *reflexiones posteriores* al equipo de monitores/as puede parecer que no tienen gran aportación, pero en realidad si juntásemos todos los datos obtenidos de estas a lo largo de las diez sesiones tendrían bastante más peso del que parece que tienen ahora mismo. Además, me arriesgaría a prever una tendencia de aumento de datos del segundo taller respecto al primero ya que el equipo de monitores estará más informado sobre el tema de estudio, incluso podría estar más motivado después de haber realizado la primera dinámica hace unas semanas.

Los videos que vayamos grabando a lo largo de la sesión nos van a dar muchos datos sobre expresión principalmente. La postura corporal, los gestos, caras o las miradas son algo que como mejor vamos a recoger es a través de estos videos. Podemos ver como las subcategorías SEGF y SEEC casi solo aparecen en los videos (además del diario que ya hemos dicho que aporta datos de todo tipo). En el segundo taller, dedicado especialmente a la expresión corporal sería muy importante colocar de manera correcta las cámaras para poder captar la máxima cantidad de datos expresivos posibles.

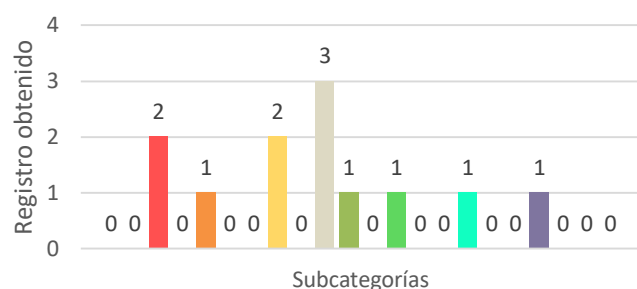
Por último, las subcategorías de motivación intrínseca y extrínseca y creatividad grupal e individual aparecen aleatoriamente en casi todos los instrumentos. Estas categorías no entraban con tanta importancia dentro de nuestro objeto de estudio, pero ahora nos damos cuenta de que tienen mucha más importancia al llevarlo a la práctica.

OCTAVO NIVEL DE ANÁLISIS: Análisis por sesiones e instrumentos de investigación.

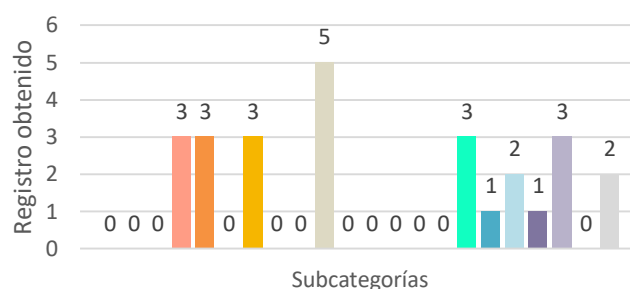
Gráficos 20-25. *Primera sesión (lobatos). Representación de los datos obtenidos con cada uno de los instrumentos de investigación.*



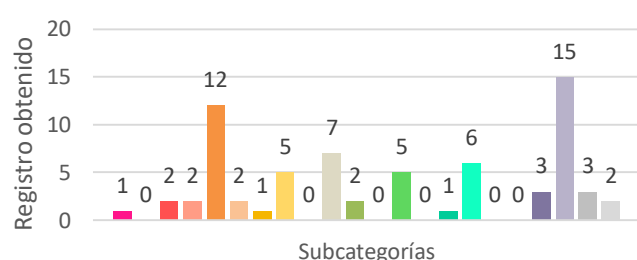
Dibujos de cada participante



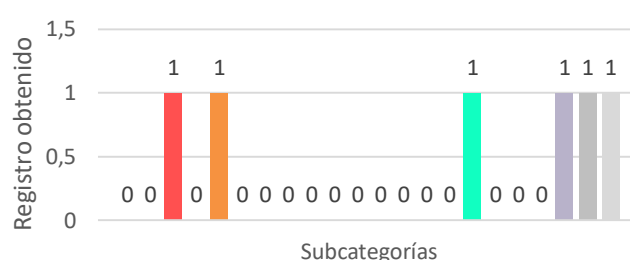
Videos grabados durante la sesión



Cuestionarios a los/as participantes de la sesión



Reflexiones posteriores del equipo de monitores/as



En los gráficos anteriores (gráficos 18-23) podemos encontrar todos los datos registrados a través de los instrumentos en la primera sesión que nos sirve como ejemplificación para nuestra propuesta. Debemos tener en cuenta que se trata de la primera toma de contacto tanto con los instrumentos como con la puesta en práctica de los talleres. Valorando esto, que podríamos pensar que nos va a poder generar inconvenientes, la mayoría de los instrumentos han podido adaptarse a la sesión y nos aportan gran variedad de datos.

De nuevo el diario del investigador es el que más información recoge. Seguidamente tenemos los cuestionarios de cada participante, que también nos muestran datos de casi todas las subcategorías de nuestro sistema. Por otro lado, instrumentos como los videos, los dibujos, las reflexiones y las entrevistas aportan datos más puntuales sobre alguna subcategoría concreta. Lo importante es que si juntamos todos los datos que obtenemos es cuando nos acercamos más a tener un registro global de todo lo que ha ocurrido en nuestro taller. Esta es la primera razón por la que creemos importante seguir utilizando todos los instrumentos en cada una de las diez sesiones planteadas para esta propuesta de trabajo.

Haciendo un repaso de las subcategorías que podemos recoger con cada uno de los instrumentos comprobamos como el ámbito de las relaciones interpersonales donde están englobadas subcategoría como *comportamiento*, *respeto* o *interacción grupal*; aparecen datos en todos los gráficos.

Viendo que los niños/as iban respondiendo como me había imaginado en mi cabeza antes de empezar (CP, en el diario del investigador).

Creo que todas las personas tenemos un mundo interior inmenso que muchas veces no sabemos cómo gestionar o exteriorizar (AC, en las entrevistas previas)

El *comportamiento positivo* destaca por encima de los demás con una puntuación de 14 registros en el diario del investigador, pero también tenemos datos significativos de autoconfianza (en los cuestionarios) o, en menos medida de respeto a los demás (en el diario del investigador) o interacciones indeterminadas (en las entrevistas y en los videos).

“Manos arriba” cuando termina el tiempo de pintar. Todos/as responden casi de inmediato lo cual nos facilitó mucho a la hora de dar indicaciones. Por lo general el comportamiento es bueno (CP, en los vídeos).

Relacionado con todas las *subcategorías de emociones* podemos comprobar que la mayoría de datos están recogidos en el diario del investigador, pero los dibujos y los cuestionarios tienen una importante aportación en este ámbito. La subcategoría de alegría (EPAl) es la que destaca por encima de todas en la mayoría de instrumentos. Esto se debe a que en esta sesión se trabajó con música que evocaba este tipo de emoción. También cabe destacar como tanto en los cuestionarios como en el diario tenemos una puntuación de 5 registros en miedo (OEM) y en la emoción social de vergüenza (ESV). Esto lo vinculamos conjuntamente, creemos que ese miedo que aparece reflejado en el diario del investigador va de la mano con la vergüenza que pueden sentir algunos/as participantes y que lo dejan plasmado en los cuestionarios.

...estaba muy contento porque el cuento que había inventado desde cero había resultado ser bastante entretenido (EPAl, en el diario del investigador).

El clima que se había creado así de repente era muy tranquilo: silencio, todos/as tumbados sobre la mesa, sonaba la música... (OEF, en el diario).

En cuanto a las subcategorías de *expresión (SEGF y SEEC)*, recogemos datos únicamente en el diario y en los videos. Volvemos a decir, como en el nivel de análisis anterior, que los videos grabados durante la sesión nos van a aportar muchos datos en esta categoría. Principalmente en el segundo taller que está más enfocado a la expresión corporal, los datos en estas dos subcategorías aumentarán mucho respecto a los registrados en las sesiones de este primer taller.

...la expresión corporal de los niños/as podemos ver como se trata de una sesión donde se trabaja mucho este ámbito del desarrollo de la persona. Además, utilizamos también gestos y posturas para dar indicaciones o para llevar a cabo partes de la sesión (subirnos en la silla y gritar) (SEEC, en los vídeos).

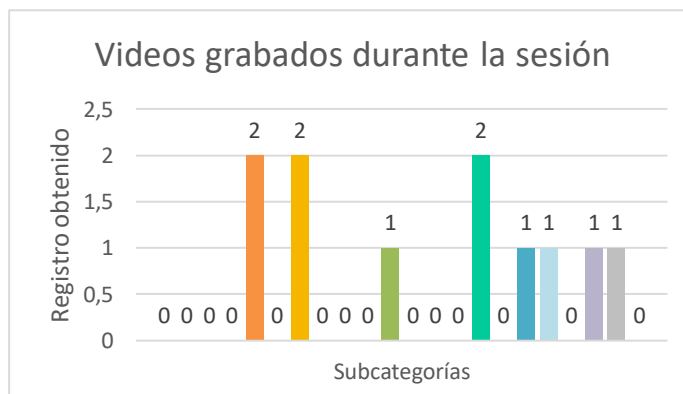
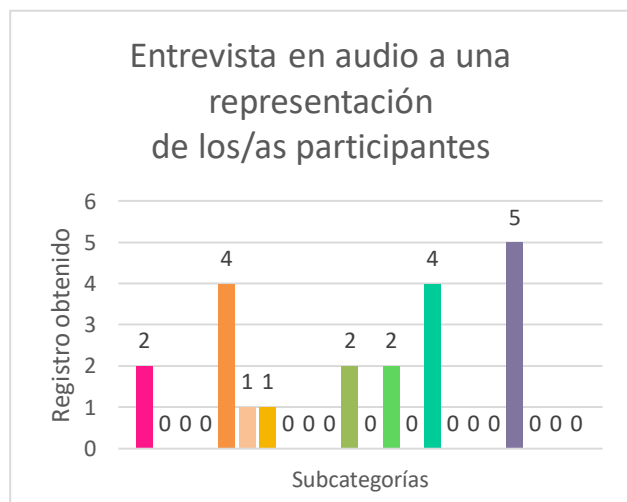
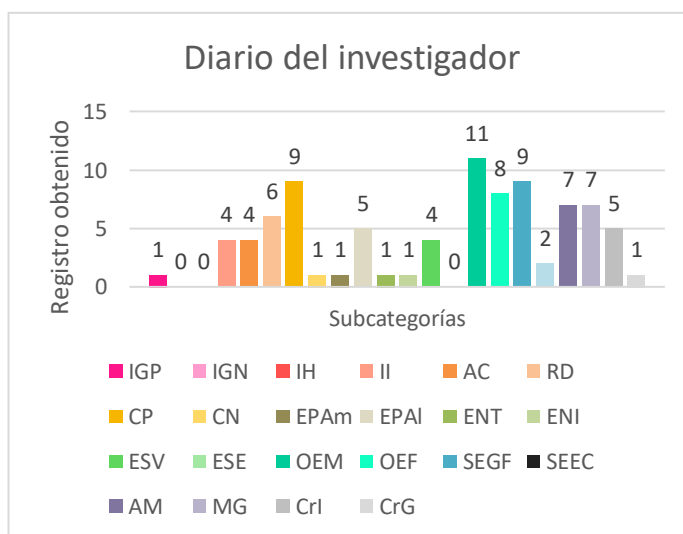
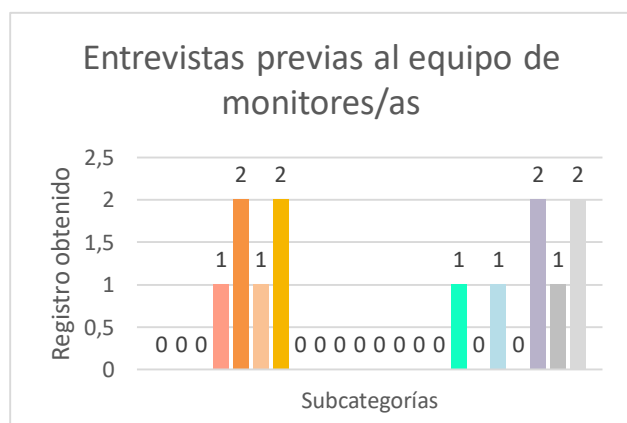
Por último, las subcategorías de *motivación y creatividad* quedan registradas de forma indistinta en casi todos los instrumentos. Concretamente en esta sesión destaca por encima de lo demás la subcategoría de motivación grupal o extrínseca (MG). El diario recoge 11 datos y los cuestionarios añaden 15 más. Esta sesión tuvo un clima bastante interactivo en las mesas de trabajo por lo que es normal dentro de lo estipulado un aumento en el registro de estos datos. Lo mismo ocurre en la creatividad, la creatividad grupal queda registrada por encima de la individual.

Sobre todo, en los videos en los que están subidos en la silla, se ve como no les importa nada hablar en público. Hay muchos voluntarios/as para decir lo que piensan (CrG, en los vídeos).

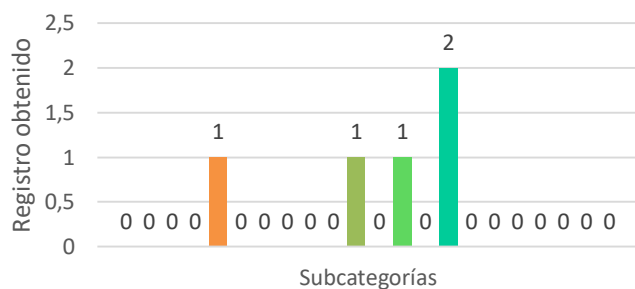
...que simplemente lo hayan visto como una actividad más donde han disfrutado y pasado el rato pintando sus emociones al ritmo de una música (CrG, en os cuestionarios de participantes).

OCTAVO NIVEL DE ANÁLISIS: Análisis por sesiones e instrumentos de investigación.

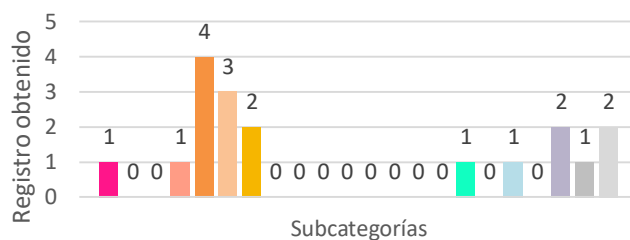
Gráficos 26-32. Segunda sesión (rutas). Representación de los datos obtenidos con cada uno de los instrumentos de investigación.



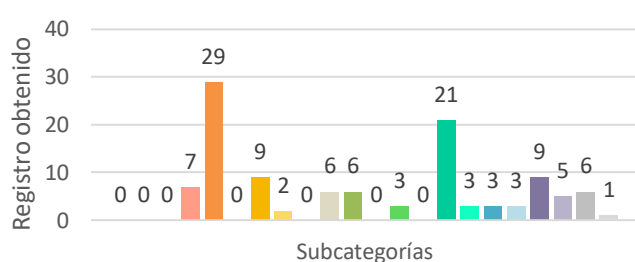
Dibujos de cada participante



Reflexiones posteriores del equipo de monitores/as



Cuestionarios a los/as participantes de la sesión



En los siete gráficos anteriores podemos encontrar registrados todos los datos obtenidos con los instrumentos utilizados en esta segunda sesión de ejemplificación de nuestra propuesta. Volvemos a analizar directamente las subcategorías de nuestro sistema.

Comenzamos analizando las subcategorías que engloban el tema de las relaciones

interpersonales y podemos comprobar como la *autoconfianza* es la que más destaca en relación con todas las demás. Los cuestionarios de cada participante recogen un total de 29 registros en esta categoría (25.66%), más de una vez por persona ya que eran 24 los participantes de esta sesión. Esto quiere decir que el objetivo de generar un clima donde la libertad de expresión sea captada por todos/as lo conseguimos claramente. Además, esta subcategoría AC aparece en todos los diferentes instrumentos que hemos utilizado.

Un momento personal, de conexión con uno mismo y de autoconocimiento (AC, en los cuestionarios).

Me ha gustado poder expresar muchas cosas que sabía a la vez. Con el papel delante tenía una visión de conjunto muy buena para entenderme (AC, en los cuestionarios).

Por otro lado, en las categorías de las emociones destaca por encima de las demás la *subcategoría del miedo (OEM)*. La razón de estos datos es la música que utilizamos en esta sesión, estaba enfocada a la provocación de emociones como el estrés o la ansiedad que podemos incluirlas dentro de la emoción básica del miedo. 21 registros en los cuestionarios (18.5%) y 11 en el diario del investigador (12.64%), lo cual quiere decir que la música que utilizamos también cumplía con las expectativas.

... me he agobiado en alguna canción (OEM, en los cuestionarios).

Incluso me asusté un poco al pensar como una canción puede conseguir provocar en tantas personas emociones tan parecidas y que vinculemos al negro rápidamente (OEM, en el diario del investigador).

Destacamos también como la expresión, concretamente la expresión facial en esta sesión, aparece registrada con un porcentaje bastante elevado (un 10% en el diario del investigador). No parece mucho, pero para lo que era esta sesión en donde la expresión corporal no tenía por qué aparecen notoriamente consideramos que esto es positivo. Comenzar con estos datos en el ámbito expresivo es una buena indicación de cara al segundo taller; combinando la libertad expresiva que destaca en estos datos con la expresión, el segundo taller podría obtener muchísimos registros expresivos de todos/as los participantes.

Relacionado con los chicos/as que estaban pintando se pudo ver muy claramente en sus caras [...] caras de disgusto y las ganas de que terminase (SEGF en el diario del investigador).

Las caras y posturas que tienen muchos de ellos/as, reflejan cansancio (SEEC, en las grabaciones de vídeo).

Por último, la motivación y la creatividad aparecen registradas en la mayoría de los instrumentos que utilizamos (exceptuando los dibujos). No tienen datos muy destacados, pero sí que sobresale la motivación individual o intrínseca y la creatividad individual por encima de la motivación grupal o extrínseca y la creatividad grupal.

... sirve para aclarar el porqué de la misma, motivar y aclarar los objetivos de punto de partida (MG, en los cuestionarios).

Bastante interesante porque nunca había reflexionado de mis sentimientos y menos tener que pintarlo (AM, en los cuestionarios).

NOVENO NIVEL DE ANÁLISIS: Comparación de sesiones por instrumentos.

Este va a ser nuestro último nivel de análisis, pero no significa que sean los único que podríamos aplicar a nuestra investigación. Más adelante haremos una propuesta de otros niveles de análisis que podrían aportarnos datos significativos sobre nuestro objeto de estudio.

El objetivo de este nivel es comparar las gráficas obtenidas de los distintos instrumentos que hayamos utilizado e ir cotejando las diferentes sesiones. Las dos sesiones que hemos podido llevar a la práctica van a servirnos como ejemplificación de lo que este nivel podría significar al final de todo el proceso. El número de sesiones serían diez en total y los instrumentos que hemos considerado pertinentes para la investigación son nueve en total; por lo que no hace falta decir la cantidad de cruces de datos que se podría hacer con toda la investigación completada.

Lo primero de todo comentar que ambas sesiones tuvieron una gran diferencia en cuanto a edad, número y clima de trabajo. La sesión inicial se llevó a cabo con 58 niños y niñas de entre 10 y 11 años, mientras que la segunda se realizó con 24 jóvenes de entre 18 y 19 años. En cuanto al clima de trabajo, inevitablemente con la primera sesión tuvimos que permitir que se hiciera de una forma más grupal ya que era imposible conseguir que los 58 niños/as estuvieran concentrados, individualmente y en silencio durante la hora y media de actividad. Sin embargo, con los/as mayores sí que pudimos hacer esto y estuvieron más de una hora en silencio absoluto y trabajando de manera individual mientras escuchaban la música.

Debido a esta diferencia de clima, los datos que hemos obtenido son también bastante diferentes. La motivación y la creatividad en una sesión y en otro es diferente: en la primera es algo más grupal, mientras que en la segunda es algo mucho más individual. Dentro de las relaciones interpersonales teníamos la subcategoría de autoconfianza y lógicamente esta sobresale mucho más en el segundo taller en comparación con el primero. Aunque también el primer taller destaca por tener un clima creativo donde la comodidad y estar a gusto hicieron que los niños/as se sintieran muy libres de comentar, pintar, decir o expresar lo que sentían en cada momento.

En cuanto a las emociones, claramente vamos a tener una gran diferencia debido a que la música que escuchamos en cada sesión es completamente diferente. Eso nos va a seguir ocurriendo en todas las sesiones del primer taller (“expresión en color”) ya que cada grupo tienen asignada una música que provoca una emoción concreta. Sí que notaríamos más diferencia y, por tanto, riqueza emocional cuando nos pusiéramos a analizar los datos obtenidos en el segundo taller donde todos los grupos iban a escuchar las mismas canciones y realizar los mismos ejercicios expresivos.

OTROS NIVELES DE ANÁLISIS:

Son muchos los motivos por lo que no hemos podido completar esta investigación tal y como queríamos que hubiese sido, pero también otras razones como el tiempo, los espacios o simplemente los recursos también nos limitaron y nos habrían limitado la investigación. Al realizar únicamente dos sesiones con cada grupo de edad debimos centrarnos en un tipo de investigación más generalizada sin poder centrarnos en todos los detalles que nos hubiera gustado.

A continuación, dejamos otros ejemplos de niveles de análisis que podrían resultar muy interesantes y aportar datos diferentes, complementarios y enriquecedores a esta investigación:

- Análisis por sexos. Aplicar todas los bloques, categorías y subcategorías en función del sexo de cada participante.

- Análisis por espacio de trabajo. El primer taller iba a ponerse en práctica en sesiones espaciadas en el tiempo, mientras que el segundo iba a llevarse a cabo en un campamento donde el ambiente de trabajo es muy diferente.
- Análisis por edades. Cada grupo tienen unas edades diferentes y, además en cada uno de los grupos se incluye una franja de dos edades. Diferencias generacionales por generación podrían suponer también una ampliación en los datos.
- Análisis por talleres. Lógicamente podríamos hacer un análisis general de cada uno de los talleres por separado donde se recojan todos los datos obtenidos en bloques, categorías y subcategorías.
- Comparación de todos los niveles anteriores tal y como hemos hecho en nuestra ejemplificación: por edades, sexos, espacios, talleres.

CONCLUSIONES Y CUESTIONES ABIERTAS.

Al empezar este trabajo se planteaban una serie de cuestiones, objetivos y puntos de partida que eran los que iban a marcar el proceso de toda la elaboración de propuestas didácticas y la investigación realizada. Después de completar las dos sesiones que nos sirven como ejemplificación de la totalidad de nuestro proyecto podemos sacar algunas conclusiones.

Una de las preguntas a las que más importancia doy en este trabajo es: *¿Para qué voy a provocar estímulos emocionales y expresivos en los diversos grupos de participantes?* Claramente no tiene una respuesta fácil, pero sí que creo que después de poder llevar a la práctica un ejemplo de mi taller puedo responder a la pregunta. Las personas, sin importar la edad, está claro que tenemos una necesidad social que da razón a la gran mayoría de nuestras acciones. Una parte importante, incluso me arriesgo a decir que fundamental es la confianza y el respeto y, estas deben estar fundamentadas en la libertad expresiva, la autoconfianza, el conocimiento personal (en todos los ámbitos) y la empatía.

No se pueden desarrollar todas estas competencias y habilidades sociales sin ponerlas en práctica. El tema de la expresión corporal y emocional puede considerarse incluso tabú (o incómodo) en la sociedad, tal y como nos lo indican alguno de nuestros participantes en sus reflexiones. Esto no creo que debiera ser así, por lo que respondo a la pregunta para qué provocamos estímulos emocionales, para acercar esta realidad a las personas, fomentar la vivencia individual y grupal de emociones y poder sentir la libertad y confianza necesaria con los demás para expresar, cada uno a su manera y sin sentirnos juzgados, sino respetados.

Otra de las cuestiones que nos planteábamos al inicio de este trabajo era: *¿Los dos talleres sobre educación emocional y expresiva han interferido de manera positiva en el clima del grupo? ¿Y en la forma de relacionarse?* No hemos podido llevar a la práctica todo lo que nos hubiera gustado, pero con las dos sesiones ejemplificadas junto con los comentarios de monitores/as y participantes podemos afirmar que el clima del grupo creado durante las dinámicas era, sin duda alguna, favorecedor al desarrollo grupal. Del mismo modo, las relaciones se ven condicionadas de manera positiva cuando respeto, autoconocimiento y libertad de expresión se combinan conjuntamente.

Han sido los mismos participantes quienes nos demostraban como se encontraban a gusto con las actividades que les planteábamos, podíamos verlo reflejado en sus caras, en la concentración a la hora de pintar, las risas que compartían unos con otros, incluso en comentarios que nos han dejado escritos en los cuestionarios. [...] *significa que han estado cómodos en la actividad, han podido llevarse algo de ella y querrían que eso puedan vivirlo otras personas* (registrado en los cuestionarios de la primera sesión).

Hablábamos también sobre la metodología más adecuada para llevar a la práctica la educación emocional y la educación expresiva. Nosotros hemos podido plantear una propuesta (adaptable y modificable) que creemos aporta grandes herramientas donde el centro del aprendizaje es tanto el/la participante como individuo y el grupo de trabajo de forma más general (como podría ser un grupo aula en el colegio o un grupo scout en nuestro caso).

Nuestro planteamiento no sería el único, pero sí que hay algo que podemos sacar en claro de todo esto y que ya citábamos en la introducción: *Para entender lo que es una emoción, lo mejor es experimentarla. Esto ayuda mejor a entender lo que nos pasa dentro* (Bisquerra, 2010). Esta era una de las claves más importantes en las que se ha fundamentado toda nuestra investigación. Debemos partir de la experiencia personal para poder crecer como personas y desarrollar habilidades emocionales, expresivas y sociales. Sin la experiencia no podríamos hablar de sentimientos y emociones, en todo caso podríamos hablar de creencias emocionales.

El mundo de las emociones y la expresión es tan amplio que muchas veces no se sabe por dónde empezar a investigar, pero esto al mismo tiempo tiene su parte positiva. Da igual de donde partamos mientras seamos capaces de vivir personalmente esas emociones, vincularlas con momentos pasados y aprender a gestionar y regularlas. Además, relacionando esto con nuestra propuesta, podemos decir que la experiencia emocional aparece continuamente, pero tiene un detalle a comentar. Estaba de alguna manera condicionada por la música. Decidimos seleccionar una serie de emociones del *universo de las emociones* planteado por Eduard Punset, era imposible abarcarlas todas conjuntamente, pero intentamos combinar de alguna manera todos los “grupos emocionales” de los que este autor explica en su libro. Asignando a cada grupo de edad un tipo de emociones podríamos tener un análisis de cómo reaccionamos las personas tanto individual como grupalmente a esos estímulos.

De todo esto aclaramos que no todas las personas sienten de la misma manera, sino que una misma canción (como es el caso de nuestros talleres) pueden generar emociones muy diferentes en cada uno/a. Aquí está la riqueza de nuestro objeto de estudio. Crear un clima interactivo donde todos/as sean capaces de expresar libre y saludablemente sus emociones, podremos desarrollarnos como personas y como grupo. También, de estas mismas conclusiones podemos extraer una cuestión abierta que se queda en el aire para futuras investigación: *¿Cómo puede afectar cada “tipo de emociones” en las distintas edades de nuestro desarrollo?* Utilizar las diferentes playlist musicales con otras edades puede aportarnos variaciones en los registros de datos y podríamos hacer una comparativa entre nuestra maduración y nuestra evolución emocional.

Otra de las grandes influencias de nuestros análisis ha sido la motivación. Como he dicho anteriormente en otros apartados, al principio de nuestra investigación no le dimos la

importancia que creo que tiene. Podemos comprobar con nuestro registro de datos como continuamente aparecían señales donde motivación (intrínseca o extrínseca) juega papeles fundamentales. Una de las conclusiones que podemos sacar de todos estos datos es como la educación emocional y expresiva causa interés en las personas (a pesar de ser un poco “tabú” como decíamos). Al ser un tema que se ha trabajado poco en colegios o en la sociedad en general, los jóvenes están desinformados y esto provoca en efecto revote positivo e interesante. Al mismo tiempo, trabajar la introspección con otras personas también es algo que favorece el desarrollo de propuestas como la nuestra ya que se sienten más acogidos por el entorno.

Como venimos diciendo, nuestra propuesta abarca un pequeño espacio dentro de todo lo que el mundo emocional y expresivo nos permite, por lo que las cuestiones que se quedan abiertas después de nuestro trabajo son casi infinitas. Investigar cómo afecta la música en grupos más reducidos, en los distintos sexos, usar otros colores, materiales o espacios, no emplear la música como causante de la motivación sino otros elementos como podría ser el arte... como decimos, son muchas las preguntas que podríamos hacernos una vez terminada esta investigación. No se trata de una propuesta cerrada, sino que es un inicio hacia la educación emocional y la expresión corporal.

Para concluir y terminar este trabajo me queda aclarar que durante mi investigación he descubierto como es un tema que requiere de mucho tiempo, por no decir recursos y espacios apropiados para su puesta en práctica (aunque esto tiene fácil adaptación bajo mi punto de vista). Entiendo que muchas veces en los colegios se “deje un poco de lado” la educación emocional y la expresión corporal, pero el hecho de que lo entienda no quiere decir que lo comparta. Pienso que es una de las partes más importantes en nuestro desarrollo como personas y que puede tener un impacto muy positivo en muchos otros ámbitos de nuestra vida: académicos, relaciones, personal, familiares, etc. No podemos dejar de lado algo tan importante como esto por mucho esfuerzo que pueda suponer preparar materiales o propuestas didácticas de este estilo.

Este estudio y las reflexiones que he podido hacer son derivado de una pequeña muestra de la intervención de mucha mayor envergadura que nuestra propuesta de investigación nos permite, pero que debido al COVID-19 se ha visto afectada y no ha sido posible poner en práctica más que dos sesiones de un primer taller.

Volviendo a utilizar las palabras de César Bona (2016) podemos concluir diciendo que la clave no está en la utopía o las propuestas descabelladas, sino que muchas veces en lo más cotidiano y sencillo podemos encontrar respuestas a nuestras grandes preguntas. No podemos olvidar la importancia del respeto, la confianza, la empatía o la sensibilidad, son imprescindibles para las personas y necesarias para nuestra formación diaria. No siempre prestamos atención a las necesidades o intereses de las personas o los grupos y aquí es donde tenemos la clave del proceso de enseñanza-aprendizaje; escuchar a las personas, valorarlas y respetarlas son bases fundamentales de toda educación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Aguilar, S., y Barroso, J. (2015). La triangulación de datos como estrategia de investigación educativa. *Revista De Medios Y Educación*, (47), 73–88.
- Anguera, M.T. (1995). *Métodos de investigación en psicología*. Barcelona: P.P.U.
- Anguera, M.T. (2003). La observación. En C. Moreno Rosset (Ed.), *Evaluación psicológica. Concepto, proceso y aplicación en las áreas del desarrollo y de la inteligencia* (pp. 271-308). Madrid: Sanz y Torres.
- Berge, Y. (1977). *Vivir tu cuerpo*. España: NARCEA.
- Bisquerra, R. (1989). *Métodos de la investigación educativa*. Barcelona: Ceac.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*. 21 (1), pp. 7-43.
- Bisquerra, R. (2015). *Universo de emociones*. Madrid, España: PalauGea.
- Bisquerra, R. (2016). Universo de emociones: la elaboración de un material didáctico. En J. L. Soler, L. Aparicio, O. Díaz, E. Escolano y A. Rodríguez (Coords.), *Inteligencia emocional y bienestar II* (pp. 20-31). Zaragoza, España: Ediciones Universidad San Jorge.
- Blanco Vega, M.J. (2009). Enfoques teóricos sobre la expresión corporal como medio de formación y comunicación. *Iberoamericana Institución universitaria*. Volumen (11), 15-28.
- Bona García, C. (2015). *La nueva educación. Los retos y desafíos de un maestro de hoy*. Barcelona, España: Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
- Botella Nicolás, A. M^a., Adell Valero, J. R. (2018). La integración de las artes a través de una propuesta didáctica en educación secundaria obligatoria: música, plástica y expresión corporal. *Vivat Academia*, 142, 109-123.
- Camerino, O. (1995). *Integració metodològica en la investigació de l'Educació física*. Catalunya: Recerna, INEFC.
- Castañer, M. (2001). *El potencial creativo de la danza y la expresión corporal*. Santiago de Compostela: Creación Integral, S.L.
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Valencia: Universidad de Valencia.
- Currículo de las enseñanzas de Educación Primaria en la Comunidad Foral de Navarra. BON número 174, de 5 de septiembre de 2014.
- Goethe, J. (2019). *Teoría de los colores: las láminas comentadas* (Isabel Hernández trad.). Barcelona, España: Editorial Gustavo Gili, SL.

- Hernández, F. y Maquilón, J.J. (2010). *El proceso de investigación. Del problema al informe de investigación*. En F. Hernández; M.P. Colás y L. Buendía (Coords.). *Competencias científicas para la realización de una tesis doctoral*. La Coruña: Davinci Continental. 31-55 p.
- López, È. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 153-167.
- Lora, J. (2011) La educación corporal: nuevo camino hacia la educación integral. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 2 (9), pp. 739-760.
- Martínez-Sánchez, F., Páez, D., Pennebaker, J.W., y Rimé, B. (2001). Revelar, compartir y expresar las emociones: efectos sobre la salud y el bienestar. *Dpto. de Psicología básica y metodología, Facultad de Sociología, Universidad de Murcia*. Volumen 7 (2-3), 1-24.
- Monfort Pañego, M. (2015). La creatividad en la expresión corporal. Un estudio de casos en educación secundaria. *Educación Física, Universidad de Valencia*. 122, 28-35.
- Mosquera, I. (2013). Influencia de la música en las emociones: una breve revisión. *Realitas, Revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes*. 2, 34-38.
- Oatley, K. y Jenkins, J. (1996). ¿Qué es una emoción? *Understanding Emotions*. Oxford: Blackwell Publishers.
- Reigal, R., Márquez, M^a V., Videra, A., Tamayo, I. y Juárez, R. (2013). Efecto agudo de la actividad fisicodeportiva y la expresión corporal sobre el estado de ánimo. *Apunts. Educación Física y Deporte*. 113, 30-36.
- Ruano, K. (2004). *La influencia de la expresión corporal sobre las emociones: un estudio experimental*. Madrid: Universidad Politécnica.
- Ruano, K. y Sánchez, G. (2009). *Expresión corporal y educación*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.
- Salazar Martínez, C. A. (2015). La noción de ‘emoción’: de la filosofía moral al estudio científico. *Panorama*, 9 (16), 56-64.
- Sánchez, G. (2005). Expresión corporal, música, danza y poesía, cruce de caminos. *Anuario del Instituto de Estudios Zamoranos Florián de Ocampo*. 22, 425-435.
- Sánchez, G. y Coteron, Fco. J. (2012). Un modelo de intervención para una motricidad expresiva y creativa. *Tándem*. 39, pp. 37-47.
- Sanjuán, M. (2013). *La dimensión emocional en la educación literaria*. Zaragoza: Prensas de la Universidad de Zaragoza (pp.232).

REFERENCIAS (YOUTUBE)

- Albinoni, T. [MoodTools]. (2007, marzo 07). Adagio in G Minor. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=XMbvcp480Y4>
- Badelt, K. [2CELLOS]. (2018, octubre 19). Pirates of the Caribbean Official Video. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Xj3gU3jACe8>
- Bergling, T. [Alex 19may12]. (2014, septiembre 22). Avicii The Nights lyrics HD. [Archivo de video] Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=zSnBIJbvX1E>
- Dale, D. [Christiaan Janssens]. (2013, marzo 23). Pulp Fiction Misirlou. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=1hLIXrlpRe8>
- Ddumba, S. [Sabina Ddumba]. (2016, enero 11). Not Too Young oficial video. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=XkhFPIpYJf0>
- Kondo, K. y Yokota, M. [SizzlechestXXX] (2010, julio 9). Super Mario Bros Can Can. [Archivo de video] Recuperado de <https://www.youtube.com/wach?v=HXcieUVLz-l&t=27s>
- Lennon, J. y McCartney, P [The Beatles]. (2018, junio 17). Ob-La-Di, Ob-La-Da Remastered 2009. [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=_J9NpHKrKMw
- Madwill, M., de Jano, S., Degree, L., Grimmett, J., Shore, J. y Shore, E. [Meduza]. (2019, febrero 01). Piece Of Your Heart. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=KWjV25q34Hw>
- Martynas, L. [MartynasVEVO]. (2013, junio 25). Hungarian Dance No. 5 in G Minor oficial video. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=f5UGmlSWQYs>
- Relax Music [Relax Music]. (2018, Agosto 29). Relaxing jazz for work and study. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=PErqizZqLjI&t=485s>
- Reynolds, D., Wayne, D., McKee, B., Platzman, D. y da Kid, A. [ImagineDragons]. (2013, noviembre 13). On top of the world official music video [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=w5tWYmIOWGk>
- Shostakovich, D. [TheWickedNorth]. (2009, enero 30). Dimitri Shostakovich Waltz No. 2 [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=mmCnQDUSO4I>
- Synapson [Synapson]. (2014, junio 30). Djon Maya Maï Feat. Victor Démé. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=883J6orWHYE>

Theodorakis, M. [Que música romántica]. (2018, enero 05). Zorba El Griego. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=uEtNOP3FIGI>

Van Lennep, H. [Harold van Lennep – Tema]. (2015, febrero 21). Liberation original mix. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=ApuMoCcoBf4>

Williams, J. [ddpierreverte]. (2014, marzo 28). Best of Harry Potter Musical Moments. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=pDst9A3sqis>

Williams, J. [Mr. Game Sounds]. (2007, agosto 10). Star Wars The Imperial March. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=-bzWSJG93P8>

ANEXOS.

Anexo I. Objetivos de la etapa BON n.174, de 5 de septiembre de 2014

Los siguientes puntos son 14 objetivos de etapa que el currículo de enseñanza de la Comunidad Foral de Navarra expone. Nosotros utilizaremos únicamente los marcados en negrita para la fundamentación del trabajo.

- a) **Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.**
- b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.
- c) **Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que relacionan.**
- d) Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad.
- e) Conocer y utilizar de manera apropiada la lengua castellana y, en caso, la lengua vasca y desarrollar hábitos de lectura.
- f) Adquirir en, al menos, una lengua extranjera la competencia comunicativa básica que les permita expresar y comprender mensajes sencillos y desenvolverse en situaciones cotidianas.
- g) Desarrollar las competencias matemáticas básicas e iniciarse en la resolución de problemas que requieran la realización de operaciones elementales de cálculo, conocimientos geométricos y estimaciones, así como ser capaces de aplicarlos a las situaciones de su vida cotidiana.
- h) Conocer los aspectos fundamentales de las Ciencias de la Naturaleza, las Ciencias Sociales, la Geografía, la Historia y la Cultura, así como iniciarse en el conocimiento de la Geografía e Historia de Navarra y de la diversidad de lenguas, culturas y costumbres que la hacen peculiar con la finalidad de desarrollar un sentido de pertenencia a la Comunidad Foral de Navarra.
- i) Iniciarse en la utilización, para el aprendizaje, de las tecnologías de la información y la comunicación desarrollando un espíritu crítico ante los mensajes que reciben y elaboran.
- j) Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas, desarrollando la sensibilidad estética, la creatividad y la capacidad para disfrutar de las obras y

manifestaciones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales y audiovisuales.

- k) **Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.**
- l) Conocer y valorar la flora y la fauna, en especial las presentes en Navarra, y adoptar modos de comportamiento que favorezcan su cuidado, el desarrollo sostenible y el respeto al medioambiente.
- m) **Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a la prejuicios y discriminaciones de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.**
- n) Fomentar la educación vial y actitudes de respeto que incidan en la prevención de los accidentes de tráfico.

Anexo II. Cuento introductorio taller “expresión en color” (pequeños)

Hace mucho tiempo, vivía en un pueblecito una pareja con sus dos hijos. El mayor se llamaba Daniel; un chico alto, elegante, bastante formal y, además, tenía un poco de obsesión con el orden y con buscar la lógica de todas las cosas. Sin embargo, su hermano pequeño, Martín, era muy diferente a Daniel. Él era mucho más bajo y gordito, solía ir siempre con el pelo y la ropa bastante desaliñada y., por si no fuera poco, no le importaba nada la lógica, él siempre estaba pendiente de lo que sentía en su interior... se dejaba guiar completamente por las emociones sin pensarlo dos veces.

El tiempo fue pasando. Los hermanos fueron creciendo. Daniel se convirtió en alguien súper metódico y cuadriculado y no podía soportar el “desorden” de su hermano Martín. Las broncas entre ellos eran innumerables...

- ¡Cómo puede ser tan poco constante en las cosas! -decía Daniel.
- Y tú, ¡cómo puedes tener tan poco sentimiento! -le respondía Martín.

Poco a poco, los dos hermanos cada vez se iban distanciando más entre ellos. No lograban entenderse, no podía llegar a ningún acuerdo, a ningún punto medio.

Un día Daniel y Martín se levantaron en su casa, desayunaron el sabroso desayuno que les había preparado su padre, despidieron a su madre con un beso cuando ella se iba a trabajar y ellos salieron en dirección hacia el colegio. Iban caminando en silencio y a Daniel no le dejaba de rondar todo el rato una pregunta... - ¿Por qué su hermano no podía ser como él? ¿por qué tenía que ser tan alocado? -. Mientras, Martín iba pensando algo parecido... - ¿Cómo puede disfrutar tan poco de los placeres del día a día? siempre tiene que andar buscando la lógica a todo...- Le daban una vuelta en su cabeza. Le daban otra vuelta. Y otra. Y otra. Una más...

- ¡A la mierda! Te lo voy a preguntar. ¿Cómo lo haces? - le dijo Daniel a su hermano. -Mira, no entiendo cómo solo te pueden importar las “maripositas en la tripa”. ¿Por qué no tratas de hacer las cosas con un poco más de cabeza? Verás cómo todo te va mejor.

Martín un poco sorprendido por el comentario de su hermano le contestó.

- Vaya... si yo te iba a decir justo lo contrario. No entiendo cómo no puedes tener emociones. No me lo creo. Si hicieras caso a tus “maripositas” (como tú dices) disfrutarías más.

Con esta respuesta de Martín se acabó la conversación. No querían seguir hablando del tema y, aunque Daniel intentó insistir durante un rato para convencerle, Martín no soltó ni una palabra más.

Siguieron pasando los días. Levantarse por las mañanas, desayunar los cuatro juntos, ir al colegio, hacer las tareas por las tardes; Daniel escribía folio y folios, mientras que Martín en veinte minutos había terminado y se iba a jugar, a leer o a escuchar música...

eso era lo que le gustaba, pues de esa manera miles de emociones diferentes aparecían recorriendo su cuerpo. Después llegaba la hora de cenar todos juntos de nuevo y a dormir para coger fuerzas para el día siguiente. Así pasaban los días. Pasaban las semanas.

Llegó un día en el que ambos hermanos tuvieron que afrontar una decisión importante. Ninguno de los dos lograba llegar a ninguna conclusión- Daniel optaba por valorar todas sus opciones, comparaba unas con otras y, cada vez que parecía que avanzaba un poco, nuevas preguntas aparecían en su cabeza. Vuelta a empezar. Martín sentía emociones muy contrarias las unas de las otras, no quería abalanzarse y tomar la decisión equivocada, así que estaba tratando de no ir tan “a lo loco” como de costumbre.

La madre, que estaba sentada en el salón, dijo a sus dos hijos que se acercaran y les sugirió la idea de ayudarse mutuamente. Al principio no les parecía buena idea, pero finalmente accedieron a hacerlo. Daniel ayudó a su hermano con lo que mejor se le daba: meditar las cosas y mirar hacia el futuro, hacia las consecuencias; mientras que Martín aportó su lado emocional y ayudó a su hermano mayor a canalizar todas las dudas que tenía en su interior.

A partir de aquel momento, se dieron cuenta **como ninguno tenía la razón, sino que lo mejor era la combinación de ambas partes. Todos experimentamos emociones, aunque muchas veces no sepamos definir las; de todos modos, no podemos dejarnos llevar siempre por los impulsos, sino que también debemos meditar las cosas y pensar en las consecuencias.**

Anexo III. Texto introductorio taller “expresión en color” (mayores)

Hay muchas personas que se definen a sí mismas como “personas racionales”. Son aquellas que se guían por la lógica, por la razón. Lo importante es buscar la lógica a las cosas, saber su porqué, cómo ocurre todo. Esto evidencia que para estas personas la elección de cualquier opción está priorizada por su razonamiento lógico por encima de lo que les señalan los sentimientos y las emociones (M. Martín, 2018).

Sin embargo, existe algo que todos traemos “de fábrica” desde que nacemos. Un inventario de respuestas que realizamos de manera inconsciente a pasiones, afectos, enfados, etc. Esto son las emociones básicas y universales (alegría, ira, tristeza, miedo...). El problema es que muchas veces, la propia sociedad actual es la que nos enseña a no dejarnos llevar ni a ser arrastrados por estas emociones. Es más, lejos de controlarlas y aprender a regularlas, acabamos por reprimirlas (Bisquerra, 2010).

Me imagino que coincidiremos al afirmar que todas las personas experimentamos emociones continuamente. El problema lo podemos encontrar cuando nos pregunten qué son, en su esencia, es bastante probable que no sepamos definirlo o explicarnos. Recurrir a ejemplos de emociones, optar por los sentimientos que nos provocan. Pero describir lo que pasa en nuestro interior cuando estamos experimentando una emoción, eso es lo complicado.

Como en todo, la clave reside en partir de lo esencial y a partir de ahí ir avanzando y aprendiendo. Respecto a todo el mundo de las emociones, para aprender y comprender qué es una emoción, lo más importante es la experiencia. La experiencia individual.

Es bastante probable que seas capaz de identificar algún recuerdo, conversación, momento, experiencia, etc. que produzca cierta sensación en el estómago. Puede haber sido el enfrentarte a un reto, a una bronca entre amigos, a un examen, a una cita... ¿Sí o no? ¿Nunca habéis sentido un “nudo en la tripa”? o ¿“mariposas en la barriga”?...

¿Qué opináis sobre la siguiente afirmación? Nuestra vida, con nuestras decisiones y nuestro comportamiento, carecería de sentido sin las emociones (M. Martín, 2018). Las emociones toman un papel muy importante en nuestros razonamientos, aunque muchas veces no nos demos cuenta. Por eso es un poco complicado y erróneo afirmar que prima en nosotros/as una forma de comportarnos exclusivamente racional como decía aquella persona al inicio del texto.

“Debemos intentar no convertir al intelecto en nuestro dios, es cierto que cuenta con fuerte músculos, pero carece de personalidad”

-Albert Einstein-

Anexo IV. Playlist de música.

Cada uno de los grupos con los que se iba a llevar a cabo las sesiones del primer taller iban a seguir las indicaciones de la tabla que encontramos a continuación:

Tabla 5. *Playlist para cada sesión del primer taller (“expresión en color”).*

Lobatos	Amor (estima) y calma/tranquilidad
Hobbits	Tristeza (duelo y dolor)
Rangers	Ira (enfado, frustración, decepción)
Pioneros	Alegría (humor; distensión y desenfado)
Rutas	Miedo (ansiedad y estrés)

Para asignar el tipo de música, es decir, las emociones que queremos generar en cada uno de los grupos nos centramos en la situación actual que estaba viviendo cada uno de los grupos.

Lobatos es el grupo más numeroso, pero al mismo tiempo compuesto por los más pequeños/as (entre 10 y 11 años). Asignamos a esta edad las emociones: calma, tranquilidad y amor (emociones relacionadas con la felicidad y la paz interior) porque se trata de una etapa en las que es importante encontrarse a gusto dentro de un grupo para comenzar a relacionarnos con “desconocidos”. En el grupo scout se juntan con niños y niñas de muchos colegios diferentes y es importante que abran sus círculos de amigos/as para relacionarse entre todos/as.

En cuanto a los Hobbits (entre 12 y 13 años) es el grupo de niños/as con el que estoy trabajando semanalmente. Es con el grupo con el que más horas paso, por lo que he considerado que la tristeza, una emoción complicada, puede ser mejor trabajarla con un grupo con el que ya tengas algo de confianza para hablar, dar indicaciones, empatizar, etc. Además, creo que es indispensable que ya exista cierta unión, cierta confianza dentro de un grupo para hablar de esta emoción, pero al mismo tiempo en una de las emociones más básicas por lo que igual se hace un poco simple para trabajar con grupos de personas más mayores. Todo dependería del enfoque que le demos, obviamente.

Los Rangers (entre 14 y 15 años) son un grupo con el que también he intercambiado muchos momentos a lo largo de más de tres años, por lo que la confianza que hay entre ellos/as y yo es bastante grande. Además, estas edades son las típicas en las que “nos volvemos” un poco revolucionarios y empezamos a crear nuestras propias ideas de las cosas, empezamos a ver las injusticias (del tipo que sean), en resumen, empezamos a quejarnos más por lo que nos importa. Esto está muy relacionado con la ira y sacarla de nuestro interior, pero para hacer esto es importante saber gestionarlo.

La rama de Pioneros (entre 16 y 17 años) ha pasado hace poco por una etapa complicada donde han tenido unos cuantos problemas entre ellos/as, por eso decidí que lo mejor era trabajar una emoción simple y fácil que pudiera darnos juego a disfrutar en grupo,

más allá de hacer grandes reflexiones. La alegría es otra de las emociones básicas, pero puede darnos mucho juego a la hora de pensar música que evoque esta emoción y, lo más importante y que estábamos buscando, crear un clima agradable donde puedan darse momentos de expresión, compartir, empatizar, etc.

Por último, los Rutas (entre 18 y 19 años) son el grupo menos numeroso, pero al mismo tiempo los más mayores de todos/as. Llevan conviviendo juntos desde los ocho años, por lo que la confianza que existe dentro de ese grupo es espectacular. He decidido trabajar el miedo con este grupo ya que están viviendo una etapa de cambios (segundo de bachiller, universidad, fin de los scouts, cambio de etapa en la vida...). Esto siempre provoca estrés o ansiedad en las personas, por lo creo que, aprovechando este punto de inflexión y la confianza trabajada durante años, puede ser una emoción que nos daría mucho juego a estas edades.

Finalmente, las playlist que hemos creado y que nos servirán como estímulos musicales provocadoras de las emociones que buscamos en cada una de las sesiones son las siguientes:

Lobatos: https://open.spotify.com/playlist/5cGsrL7EYy2WQyuMVe2lt0?si=zIOLQjukRRm2yo_EIQGmyg

Hobbits: <https://open.spotify.com/playlist/3fg1Z9p8pNtHkZNZeTuSHe?si=cJ99Lx6STZSSEhuwa1yf-g>

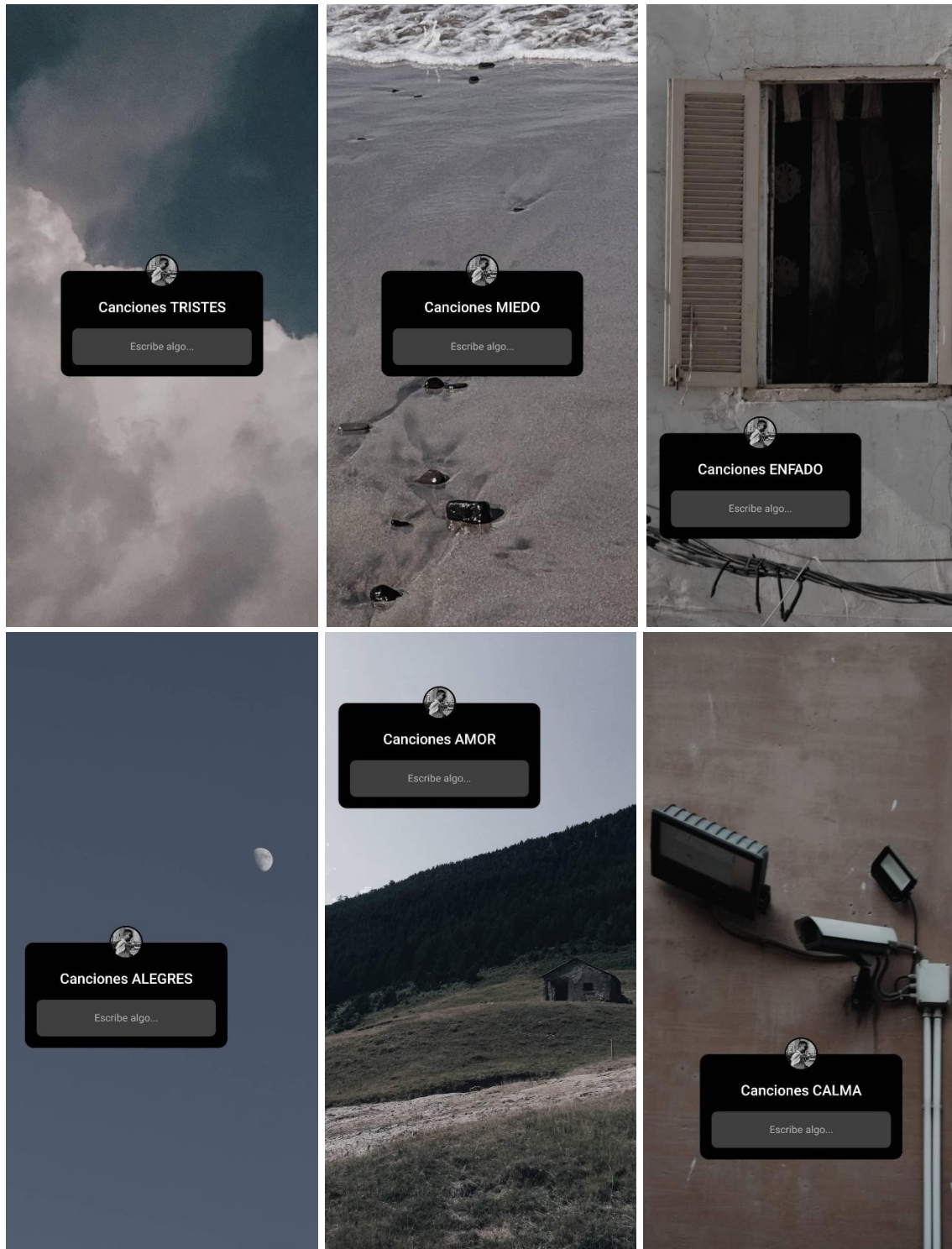
Rangers: <https://open.spotify.com/playlist/0U0JQb3xIMhJUgy8GcKTfE?si=ja04oVQIT8KDJTMYMXcG9w>

Pioneros: <https://open.spotify.com/playlist/2fszUrCi8ubtseEGb9geWT?si=G-skx2xQSDSfkCFfsqhhkg>

Rutas: <https://open.spotify.com/playlist/2vJ9DppLmbJd2tYei0V0Md?si=qwNXLLy0QmejXz372Tn82g>

Dos de los **instrumentos de elaboración** que seguimos para crear estas playlist fueron los siguientes:

- Cuestionarios de Instagram donde colgaba unas historias en mi perfil para que la gente pudiera responder con canciones que les evocaran cada una de las emociones (a continuación, están las seis historias que publiqué).








- Playlist colaborativas que difundí por WhatsApp y cualquier con el link podía añadir canciones que les sugirieran esas emociones a las listas de reproducción.

Obviamente, antes de utilizar las listas de canciones definitivas en cada sesión del taller habría que filtrar y escuchar todas esas aportaciones que te hayan hecho. En mi caso, es lo que hice. Antes de la sesión con Lobatos y con Rutas escuché todas las canciones que me habían ido proponiendo y algunas incluso las eliminé de las playlists.

CUESTIONARIO LOBATOS | HOBBITS

Colorea la casilla que creas que responde a la pregunta.

TALLER EXPRESIÓN CON COLORES					
					
¿TE HA GUSTADO EL CUENTO DEL PRINCIPIO?					
¿TE HA GUSTADO PINTAR CON LA MÚSICA?					

					
¿HAS ESTADO INCÓMODO?					
¿HAS ESTADO RELAJADO?					
¿TE HAS ATASCADO?					

¿TE HAS CONCENTRADO?					
¿HAS APRENDIDO ALGO NUEVO?					
¿HAS DISFRUTADO?					

¿HABÍAS HECHO ALGUNA ACTIVIDAD PARECIDA ANTES? ¿CUÁL?

¿ALGO QUE TE HAYA LLAMADO LA ATENCIÓN?

¿CÓMO CALIFICARÍAS EL TALLER DE FORMA GLOBAL? RODEA



¿RECOMENDARÍAS UNA ACTIVIDAD DEL ESTILO A OTROS/AS?

SI NO

¿Con qué COLOR resumirías la actividad de hoy? PINTA CON EL DEDO

CUESTIONARIO RUTAS | PIONEROS | RANGERS

Marque con una X la puntuación que considere más acorde (1 muy deficiente, 5 excelente)

TALLER EXPRESIÓN CON COLORES					
	1	2	3	4	5
Texto de inicio					
Dinámica de los post-its					
Dinámica de pintar con la música					
Dinámica por parejas					
Comentarios (si quieres):					

	1	2	3	4	5
¿El tema de las emociones te parece interesante?					
¿Te has sentido libre durante la actividad?					
¿Has sentido incomodidad en algún momento?					
¿Te has atascado o frustrado?					
¿Has conseguido concentrarte?					
¿Crees que has aprendido algo nuevo?					
¿Aprender sobre este tema crees que puede influir de manera positiva en el funcionamiento de un grupo?					
¿Has sido capaz de recordar algún momento, experiencia...?					
¿Cómo valorarías la música que hemos escuchado?					
¿Has disfrutado?					

¿Habías hecho alguna actividad parecida antes? ¿Cuál?

¿Qué te ha parecido? ¿Algo que te haya llamado la atención?

¿Cómo calificarías el taller de forma global?

¿Recomendarías una actividad del estilo a otros/as?

¿Con qué COLOR resumirías la actividad de hoy?

Anexo VI. Explicación detallada de las consignas.

Tabla 6. Explicación detallada segundo taller.

<i>Nombre de la sesión</i>		<i>Tiempo empleado</i>
Muévete, suéltate, exprésate		1 hora y media
<i>Pista de música</i>	<i>Explicación</i>	
01 Waltz No.2 (Dmitri Shostakovich)	<p>Esta primera audición se trata de una obra de Dmitri Shostakoich de género clásico. Debemos escuchar la música y transmitir con nuestro cuerpo lo que esta nos haga sentir. Para ello, lo haremos desplazando y deslizándonos por el espacio del que dispongamos.</p> <p>La intención de esta canción es perder las vergüenzas e introducir la dinámica de expresión corporal; lo haremos de forma sencilla con desplazamientos y movimientos amplios.</p>	
02 The Nights (Avicii)	<p>Es una canción del DJ y compositor sueco Tim Bergling, más conocido por su nombre artístico, Avicii. Es un cambio radical de estilo musical. Nos vamos a colocar por parejas y se trata de hacer un ejercicio de imitación al ritmo de la música.</p> <p>Debemos copiar los movimientos que haga nuestra pareja con la música que tenemos de fondo. Cuando llegue la instrumental del audio, cambiaremos los roles y el que estaba imitando pasará a crear movimientos y viceversa.</p>	
03 On Top of the World (Imagine Dragons)	<p>Con la canción On Top of the World haremos un ejercicio similar al anterior. Esta vez se trata de una canción de la banda de Pop rock estadounidense Imagine Dragons.</p> <p>Seguiremos por parejas, pero esta vez uno dirigirá al otro. Simularemos tener cuerdas atadas a nuestras extremidades y tendremos que dirigir a nuestra pareja como si fuese una marioneta. Cambiaremos los roles varias veces a lo largo de la canción para no perder el hilo imaginativo.</p>	
04 Super Mario Bros Can Can	<p>Tal y como su nombre indica es una canción repleta de energía. Si nos ponemos a escuchar la sección Cancán de la obra Orpheus in the Underworld de Offenbach lo más probable es que nos resulte familiar. La audición que nosotros vamos a utilizar se trata de una combinación de dicha melodía con el conocido videojuego de Mario Bros.</p> <p>El ejercicio es muy sencillo, daremos la indicación de que vamos a tener que movernos al ritmo de la música por todo el espacio (saltar, correr, gestos corporales...). Una vez escuchada una primera vez, recurriremos a una segunda repetición aludiendo a la consigna enérgica que habíamos dado al principio.</p>	
05 Hungarian Dance No.5 in G Minor (Martynas)	<p>Es otra obra clásica de Johannes Brahms y se trata de una de todas las Danzas húngaras que se han hecho a lo largo de la historia,</p>	

	<p>probablemente la más conocida. La versión que nosotros vamos a utilizar es de Martynas Levickis un acordeonista lituano.</p> <p>El ejercicio que realizaremos al escuchar esta música serán movimientos de expresión en el sitio. Nos dispondremos de pie desperdigados por el espacio y mientras escuchemos la música debemos utilizar nuestro cuerpo para ir transmitiendo lo que sentimos. Llegados al momento 1'20" de la canción incorporaremos el desplazamiento al ejercicio.</p>
06 Marcha Imperial Guerra de las Galaxias	<p>Con la Marcha Imperial de la película La Guerra de las Galaxias volveremos a necesitar las parejas (pueden ser nuevas, no hace falta que sean las de antes). Esta vez, la consigna que vamos a dar es que lo movimientos que realicemos con cualquier parte del cuerpo deben ser rígidos.</p> <p>De nuevo uno de los compañeros dirigirá al otro por toda la sala. Llegados al minuto 1'10" aproximadamente, el dinamizador debe avisar a alguno de los participantes de que va a ser él/ella quien va a pasar a dirigir a todo el grupo. Debe animar a que le sigan al resto de parejas hasta formar una gran "marcha imperial" entre todos/as.</p>
07 Adagio in G Minor (Albinoni)	<p>Se trata de una obra del compositor italiano Tomaso Albinoni va a ser la canción que vamos a utilizar para hacer un pequeño ejercicio de grupo. Nos colocaremos en círculo y el dinamizador/a tendrá que ir dando las indicaciones.</p> <p>Nos encontramos aproximadamente en la mitad de la sesión, por lo que vamos a tratar de hacer un "parón simbólico" con esta audición musical. Podríamos situarla al principio del taller, pero la colocamos a la mitad para que sirva como recuperación de energía y volver a ponernos en marcha.</p> <p>Vamos a hacer rotaciones de todas las partes de nuestro cuerpo; progresivamente, de menos a más. Comenzaremos con la cabeza e iremos bajando hacia hombros, extremidad superior, tronco, cadera, extremidad inferior. Se trata de combinar las rotaciones con la expresión, debemos intentar transmitir lo que estamos sintiendo a través de esas rotaciones articulares.</p>
08 BSO Harry Potter	<p>En la siguiente canción va a aparecer un concepto nuevo: la escenificación. Tanto la dramatización como la escenificación están directamente vinculadas con la expresión y el cuerpo como herramienta expresiva. Tendremos que posicionarnos en un lugar de la sala, ya que vamos a realizarla en estático. Se trata de una canción que incita a realizar movimientos suaves, por lo que eso es lo que vamos a hacer. Además, vamos a imaginarnos que cada uno de nosotros somos hojas de un árbol y el que viento (la música) nos va moviendo.</p>

	<p>Llegado un momento de la canción (en torno al minuto 1'25'') el dinamizador/a comenzará a interactuar con el grupo. Al son de la música tratará de interactuar con todo el grupo o mitades o grupos e irá generando corrientes de aire que les vayan moviendo (los chavales irán respondiendo a dichas corrientes a través de movimientos corporales). Para culminar, el dinamizador puede tratar de conseguir que las corrientes rompan con la posición estática en la que están todos los chavales y tratar de generar aún más movimiento.</p> <p>Esta es una de las canciones que más “sensación de grupo” creemos que puede generar, por lo que podría estar interesante que cuando lleguen las últimas frases musicales, el dinamizador/a trata de generar interacción entre todos los chavales (a través de las corrientes de aire –gestos con las manos– puede tratar de juntarles y terminar la canción todos juntos).</p>
09 Not Too Young (Sabina Ddumba)	<p>Durante esta pista, vamos a necesitar un antifaz (o algo que nos cubra los ojos y no nos sea incómodo). Durante toda la audición vamos a distribuirnos sentados por la sala, mientras escuchamos, nos tenemos que imaginar que estamos metidos dentro de una caja oscura.</p> <p>Con el limitado espacio que nuestra caja nos permite utilizar, vamos a sentir la canción y tratar de expresar lo que esta nos quiere decir. Cuando se acerque 0'51'' podremos sentir con la canción como un intento de ruptura, nosotros/as trataremos de romper la caja, pero no podremos. Más adelante, en 1'55'' vuelve a ocurrir lo mismo y esta vez sí que lograremos romper la caja y salir. Veremos la luz y podremos quitarnos el antifaz que nos cubre los ojos.</p> <p>Todo esto debemos hacerlo sentados en nuestro sitio y con la música como guía de todos nuestros movimientos. Esta mini dinámica sirve para indagar en el equilibrio emocional.</p>
10 Synapson (Djon Maya Maï feat. Victor Demé)	<p>Continuando con lo ejercitado en la canción anterior, ahora vamos a trabajar los equilibrios: corporal y emocional. Con la canción Synapson y el clima creado con la pista anterior, trataremos de adquirir distintas posturas en equilibrio corporal.</p> <p>Para lograr este objetivo debemos estar concentrados en cada uno de nuestros movimientos. Al mismo tiempo, debemos prestar atención a la música, el equilibrio emocional también es algo que se puede trabajar con esta canción.</p> <p>El dinamizador/a puede representar una serie de posturas de Body Balance ya que con este tipo de ejercicios podemos fomentar la relajación y el equilibrio cuerpo y mente.</p>
11 Misirlou (Pulp Fiction)	<p>Volvemos a cambiar de dinámica y por tanto de ambiente de trabajo. Vamos a escuchar la canción Misirlou de la película de Pulp Fiction. Volviendo a posicionarnos por parejas, esta vez vamos a realizar un</p>

	<p>ejercicio donde la mirada va a ser la “gran herramienta” de transmisión emocional.</p> <p>Se trata de adoptar posición de lucha o pelea y enfrentar visualmente a nuestro/a oponente. No podemos tocarnos, pero sí que podemos utilizar nuestro cuerpo y pequeños movimientos y/o desplazamientos para expresar lo que nos dice la canción y esa “pelea” o “lucha”.</p>
12 Piratas del Caribe (2cellos)	<p>Continuando con la dinámica anterior, pasamos a escuchar la conocida BSO de Piratas del Caribe. Utilizaremos la versión de 2cellos, un dúo de dos violonchelistas: Luka Šulić y Stjepan Hauser.</p> <p>Vamos a introducir una nueva consigna que será el intercambio de movimientos entre ambos integrantes de la pareja. A través de estos movimientos (abrir y cerrar, delante y atrás, tensar y relajar) simularemos una pelea entre ambos/as. La elección del movimiento que cada uno/a decida emplear depende de lo que la música le transmita en cada una de sus partes.</p>
13 Ob-la-di, Ob-la-da Remastered 2009 (The Beatles)	<p>Cambiamos de dinámica, y ahora vamos a escuchar la canción de los Beatles Ob-la-di, Ob-la-da. Para realizar la dinámica necesitaremos unas capas ligeras de tela y de tamaño considerable.</p> <p>Comenzaremos desplazándonos por el espacio moviendo y agitando las capas, acorde a la música. Llegará un momento en el que el dinamizador/a dirá que podemos lanzarlas en el aire y volverlas a atrapar. Otro paso que daremos será el intercambiarlas en el aire con un compañero/a y, por último, antes de que la pieza musical termine (1'35''), las utilizaremos para disfrazarnos. Siempre, todo, al ritmo de la música.</p>
14 Liberation Original Mix (Harold van Lennep)	<p>Llegados a este punto de la dinámica debe haberse creado un clima de trabajo y de simpatizar con los compañeros/as que no debemos desaprovechar. Con la canción Liberation Original Mix de Harold van Lennep vamos a realizar un ejercicio muy simple, pero al mismo tiempo complicado.</p> <p>Se trata de movernos libremente por todo el espacio e ir interactuando con el resto de integrantes del grupo a través de caricias u otros pequeños gestos de aprecio. Pero teniendo en cuenta que la consigna obligatoria es que esos gestos tengan contacto con el otro/a.</p>
15 Zorba el Griego	<p>Conseguida esa confianza que puede aportarnos la audición anterior, vamos a realizar ahora un ejercicio en grupos de cuatro integrantes. La canción Zorba el Griego va aumentando el ritmo progresivamente y eso le da un carácter humorístico a la actividad.</p> <p>Habremos creado ese clima de confianza entre los integrantes del grupo grande, ahora vamos a dedicar una canción al humor y a reírnos un rato tratando de marchar al ritmo de esta canción. Nos pondremos</p>

	<p>en filas de cuatro personas y el primero/a deben dirigir los movimientos de los otros/as tres. Aleatoriamente pueden ir cambiándolos roles y si vemos que se queda corta la canción podemos volver a ponerla.</p>
<u>16 Piece of Your Heart (MEDUZA, Goodboys)</u>	<p>Acercándonos al final de la sesión vamos a tener un par de audiciones de vuelta a la calma. La primera es esta de MEDUZA y Goodboys. Nos tumbaremos por el suelo dejando espacio suficiente como para no distraernos entre unos/as y otros/as. Extendiendo brazos y piernas en el suelo vamos a escuchar la última de las canciones: Piece of Your Heart.</p> <p>La consigna que les vamos a dar es que pueden utilizar sus manos y pies para llevar el ritmo de la canción, pero deben ser sonidos sutiles que no tapen la canción ni molesten al resto. Terminada la canción mantendremos esa posición un par de minutos.</p>
<u>17 Relaxing Jazz</u>	<p>Para finalizar, pondremos de fondo la audición de Relaxing Jazz que nos va a servir para entrar en un clima de relajación y concentración de lo que el dinamizador/a va a ir diciendo.</p> <p>El dinamizador empezará a pautar el ejercicio de relajación. Irá nombrando cada parte de nuestro cuerpo y diciendo que centremos toda nuestra atención ahí; tensemos, relajemos... así con todas las partes del cuerpo. Posteriormente, manteniendo la misma posición tumbados, irá haciendo un recopilatorio de todo lo que hemos vivido durante el taller e ir sacando alguna conclusión en claro: confianza en el grupo, expresión de emociones, trabajo en equipo... Esta segunda parte no debe durar más de un par o tres minutos para no perder la atención del grupo.</p>

Anexo VII. Justificación del orden y porqué.

Tabla 7. Explicación del orden y el porqué de las canciones.

<i>Pista de música</i>	<i>Explicación orden y porqué</i>
01 Waltz No.2 (Dmitri Shostakovich)	El principal objetivo de esta canción es iniciar y poner en marcha el taller. Hemos escogido un estilo musical tranquilo y una consigna sencilla para que todos los/as participantes puedan sentirse cómodos con la música y los deslizamientos.
02 The Nights (Avicii)	<p>Una vez creado el clima de trabajo adecuado con la primera canción, rompemos con todo y cambiamos completamente de estilo. Las canciones del Dj Avicii desprenden muchísima energía, y eso es lo que buscamos con esta canción.</p> <p>Además, trabajando por parejas buscamos empezar a crear cierta complicidad entre los integrantes del grupo que van a favorecer el intercambio emocional y expresivo, al mismo tiempo que la empatía (objetivo del taller).</p>
03 On Top of the World (Imagine Dragons)	Siguiendo con la misma dinámica que en la canción anterior, trabajaremos por parejas, pero esta vez a través de la dirección del movimiento. Gracias a este ejercicio en el que tendremos que dirigir los movimientos de otra persona, buscamos dar nuestros primeros pasos en el respeto de las emociones del otro/a.
04 Super Mario Bros Can Can	<p>Un Can, por definición es una música enérgica; continuamos con la copla. Ahora ya no vamos a trabajar por parejas, vamos a dejar fluir nuestro cuerpo al ritmo de la música; debe sentirse y respirarse la libertad de todo el grupo en el ambiente.</p> <p>Salga como salga la audición, la repetiremos. ¿Para qué? Cuando nos hacen repetir algo se crea en nuestro interior como un nudo, sentimos que algo hemos hecho mal. No será el caso, habrá estado bien, pero queremos que se libere la energía que llevamos dentro y siempre se puede liberar más.</p>
05 Hungarian Dance No.5 in G Minor (Martynas)	<p>Vamos a relajar un poco el ambiente y ahora adquiriremos posiciones estáticas. Hasta ahora habremos estado transmitiendo y expresando con nuestro cuerpo y con el movimiento, pero limitando el movimiento a una postura estática vamos a obligar a utilizar primordialmente el cuerpo como herramienta expresiva.</p> <p>El objetivo del taller es trabajar la expresión corporal en un grupo, por lo que esta es una de las canciones que nos va a marcar un antes y un después; empezaremos a darle más importancia a nuestro cuerpo.</p>
06 Marcha Imperial Guerra de las Galaxias	Marchar al estilo militar es algo que cualquiera hemos hecho en algún momento, bien sea para hacer alguna tontería o para imitar a alguien

	<p>o alguna escena de película. Es un movimiento muy expresivo y muy centralizado.</p> <p>La consigna de que una persona dirija a todo el grupo es para crear esa complicidad a gran escala, ya no nos sirve únicamente por parejas o en grupos de amigos y amigas, queremos conseguir que esto sea una actividad grupal donde valoremos y respetemos la forma de expresión de todos y todas.</p>
07 Adagio in G Minor (Albinoni)	<p>Adagio in G Minor vuelve a ser una canción muy tranquila, parece que no encaja mucho en este momento del taller. La razón por la que está colocada a mitad del taller es para “hacer un break”, tomarnos un respiro, recapacitar en todo lo que está pasando.</p> <p>Los movimientos de rotaciones es algo que podemos realizar incluso sin pensar, es algo muy mecánico. Si a esto le sumamos la tranquilidad de la canción y el estar en círculo viéndonos entre todos, podemos generar esos pensamientos que van a provocar que cada participante vaya reflexionando y sacando conclusiones o aprendizajes de lo que estamos haciendo.</p> <p>Además, otra de las razones, aunque con menos peso que la anterior, es que no queremos crear un taller que parezca o se pueda intuir su progreso. No queremos que la secuencia de canciones desarrollada de “menos” a “más”, sino que busquemos un orden lógico dentro del caos que puede provocarnos la mezcla de estilos musicales.</p>
08 BSO Harry Potter	<p>Como la anterior canción ha sido muy relajada, vamos a ir retomando la actividad con la banda sonora de la conocida película Harry Potter. Utilizaremos la modalidad expresiva centrada en la escenificación para que podamos desarrollar alguna de sus múltiples ventajas: creatividad, empatía, diferentes formas de comunicarnos, poder descubrir nuestro entorno y, sobre todo, considero que puede ser una fuente enorme generadora de emociones y que debemos expresarlas con posturas, gestos, movimientos... con nuestro cuerpo.</p>
09 Not Too Young (Sabina Ddumba)	<p>Ahora vamos a incluir el elemento de estar con los ojos vendados, el cual creo que va a suponer mucho cambio imaginativo dentro de la consigna que tenemos para esta canción.</p> <p>Siguiendo con la escenificación de la canción anterior, ahora vamos a adentrarnos en la mímica, otra gran herramienta expresiva. Además, creo que la mímica suele ir bastante acompañada de gestos faciales y miradas, por lo que también vamos a poder trabajar ese aspecto.</p>
10 Synapson (Djon Maya Maï feat. Victor Demé)	<p>Volvemos a cambiar de estilo musical y vamos a escuchar una canción bastante enérgica, pero con un cambio. Al escuchar una canción que vuelve a tener ritmos rápidos y desprende dinamismo puede parecer que vamos a repetir ejercicios de saltos, movimiento o desplazamiento</p>

	<p>rápido, pero no es así. Vamos a poner en práctica ejercicios de equilibrio.</p> <p>Con esta consigna vamos a poder trabajar tanto equilibrios corporales como los emocionales (objetivo del taller). Atendiendo a lo que vaya indicando el dinamizador/a de la sesión, pondremos en práctica una serie de ejercicios propios de la disciplina de <i>Body Balance</i>.</p>
11 Misirlou (Pulp Fiction)	<p>Volviendo al trabajo por parejas, a través de enfrentamientos por parejas, trabajaremos expresión facial y postural. La complicidad creada a lo largo de todo lo que llevamos de taller va a favorecer ampliamente la cumplimiento de este objetivo.</p>
12 Piratas del Caribe (2cellos)	<p>Continuamos con la misma pareja que en el ejercicio anterior y ahora vamos a ampliar el campo de acción de la expresión, continuamos con la mirada y la postura corporal, pero ahora incluiremos las diferentes posibilidades de movimiento del cuerpo como parte de esa “pelea” musical entre dos personas.</p> <p>Es necesario que esta canción vaya seguida de la anterior ya que, aunque son dos pistas musicales diferentes, el ejercicio de “pelea” va de la mano.</p>
13 Ob-la-di, Ob-la-da Remastered 2009 (The Beatles)	<p>Incluir un elemento físico (las capas) a este ejercicio nos abre un gran abanico de posibilidades expresivas. Se trata de una canción de los Beatles que repite su estructura melódica, lo cual nos va a permitir ir incorporando consignas a lo largo de la audición.</p> <p>En esta canción sí que vamos siguiendo una progresión la cual está enfocada hacia algo que no se espera: el humor. Terminaremos utilizando las grandes capas o pañuelos para disfrazarnos y desfilas al ritmo de la música por todo el espacio. Fomentaremos la aceptación social, el respeto y, sin duda, la creatividad y la expresión.</p>
14 Liberation Original Mix (Harold van Lennep)	<p>Después de ese rato de distensión a través de la risa y las sonrisas que nos han podido generar el disfrazarnos, vamos a dar un paso más. Con la “tranquilidad movida” que nos aporta la canción de Harold van Lennep vamos a ir tocando, acariciando, manteniendo contacto con las diferentes personas que están participando del taller.</p> <p>El contacto físico creo que es algo que se limita mucho socialmente, parece que exista hasta un miedo o una fobia a contactar con otros/as. Los beneficios para la creación de vínculos personales, empatizar con otras personas o incluso para la comunicar emociones pienso que podrían ser infinitos.</p>
15 Zorba el Griego	<p>No hemos trabajado en grupos en todo el taller, por lo que esa es la razón por la que la consigna para esta canción sea grupos cuatro o</p>

	<p>cinco personas. Además, siendo varios en el grupo podemos aprender juntos y los unos apoyarnos en los otros.</p> <p>Zorba El Griego tiene también un punto humorístico que nos lo genera el tempo <i>accelerando</i> de la canción.</p>
<u>16 Piece of Your Heart (MEDUZA, Goodboys)</u>	<p>Para este último momento hemos escogido una canción donde el pulso de la canción se ve muy marcado y podríamos seguirlo mediante golpes en el suelo con manos y pies.</p> <p>Además, ya que el grupo de participantes con el que íbamos a poner en práctica el taller era joven, la canción elegida la podemos situar muy cercana a la actualidad.</p>
<u>17 Relaxing Jazz</u>	<p>Terminaremos el taller con un ejercicio de relajación. Son muchísimas las playlist de música relajante que podemos encontrar, pero hemos decidido decantarnos por un estilo musical que no solemos escuchar muy habitualmente, pero que también puede servirnos perfectamente para ejercicios de este estilo.</p>

Anexo VIII. Propuesta de calendario.

CALENDARIO 2019/2020 | TALLERES EXPRESIÓN CORPORAL Y EMOCIONAL

septiembre 2019						
L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

octubre 2019						
L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

noviembre 2019						
L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

diciembre 2019						
L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

enero 2020						
L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

febrero 2020						
L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

marzo 2020						
L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

abril 2020						
L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

mayo 2020						
L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

junio 2020						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

julio 2020						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

agosto 2020						
L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FECHAS GENERALES	
29 feb, sábado	Inicio puesta en práctica
14-18 abr	Campamento S. Santa
25 abr, sábado	Fin puesta en práctica

REUNIONES PRIMER TALLER	
29 feb, sábado	LOBATOS
25 abr, sábado	HOBBITS
28 mar, sábado	RANGERS
04 abr, sábado	PIONEROS
07 mar, sábado	RUTAS

REUNIONES SEGUNDO TALLER (Campamento)	
15 abr, por la tarde	LOBATOS
17 abr, por la tarde	HOBBITS
18 de abr, por la mañana	RANGERS
16 abr, por la tarde	PIONEROS
14 abr, por la tarde	RUTAS

Esta propuesta didáctica estaba preparada para desarrollarse desde el 29 de febrero de 2020 hasta el 25 de abril de 2020. Compuesta por un total de **10 sesiones**, de las cuales **cinco estarían dedicadas a cada uno de los talleres**. Siguiendo el calendario del curso 2019-20 del Grupo Scout Ntra. Sra. de la Paz pude establecer una distribución de las sesiones en las que el primer taller se llevaría a cabo en las reuniones de los sábados por la tarde y el segundo taller en el campamento de Semana Santa.

Por motivos de suspensión de la actividad educativa presencial provocada por la crisis del COVID-19, no he podido llevar a cabo esa temporalización (simplemente la ejecución de las dos primeras sesiones). De todos modos, planteando como propuesta de trabajo, sigo creyendo que la manera más apropiada de poner en práctica las sesiones es dedicar el mismo número de ellas y tener suficiente tiempo para estimular a los niños/as y poder cumplir con los objetivos.

Anexo IX. Explicación detallada de los instrumentos de investigación.

Tabla 8. *Instrumentos de investigación utilizados.*

<i>Instrumento</i>	<i>Explicación</i>
Diario del investigador/a	<p>Un diario consiste en relatar en primera persona, de manera sincera y con detalles una experiencia para, posteriormente, poder analizar patrones, ideas importantes o desatadas.</p> <p>El observador principal (como es mi caso), irá plasmando todas las impresiones generales y específicas, las expectativas, logros, sugerencias de mejora, emociones, aspectos organizativos... todo lo que venga a su cabeza tras acabar cada una de las sesiones de la propuesta.</p>
Grabaciones de video	<p>Durante el procedimiento del taller realizaremos una serie de grabaciones que posteriormente nos servirán como instrumento de observación indirecta. Estas grabaciones podemos hacerlas desde diferentes puntos del espacio que estemos utilizando. De esta manera tendremos diferentes enfoques y puntos de vista, así como gran variedad de material para posteriormente poder analizar.</p> <p>Para poder llevar a la práctica este instrumento será necesario disponer de un par de cámaras de foto o video y poder dejarlas fijar en algún punto de la sala (unos trípodes pueden ser de gran utilidad). Del mismo modo, utilizar los móviles puede servir aunque puede tener como consecuencia la disminución notable de la calidad del video.</p>
Co-observadores/as	<p>En cada una de las sesiones, uno de los monitores/as del equipo será encargado de hacer de co-observador durante todo el taller. En un cuaderno/libreta/ordenador/móvil tendrá la función de ir apuntando todo lo que crea conveniente. Podríamos llegar a considerar esto como una “triangulación de investigadores” (Aguilar y Barroso, 2015), es decir, utilizar varios observadores en el mismo campo de investigación. De esta manera se puede incrementar la calidad y fiabilidad de los datos ya que contamos con diferentes perspectivas del mismo objeto de estudio y eliminamos el sesgo único del observador principal.</p> <p>El perfil de esta persona debe ser seleccionado con cautela y haberlo pensado anteriormente. Una persona espabilada, observadora, inquieta por este trabajo y tema de estudio sería lo más indicado para la función.</p>
Grabaciones de audio	<p>Al finalizar la sesión, se realizará el cuestionario o alguna pregunta similar cara a cara con una muestra de los participantes. El modelo de entrevista cualitativa utilizada ha pretendido ser de carácter informal o no directiva (Patton, 1984. En Sanjuán 2013). Al intentar llevarlo a la práctica en alguna situación determinada hemos tenido que inducir o ayudar a verbalizar las sensaciones y experiencias vividas a través de preguntas ya que si no los niños/as no se lanzaban a contar nada. Por ello hemos tenido que modificar un poco este tipo de entrevistas y acercarnos a un tipo de entrevista algo</p>

	<p>más estructurada. Nosotros como investigadores formulamos las preguntas y el/la participante expone sus puntos de vista.</p> <p>Del mismo modo que para las grabaciones de vídeo necesitábamos un material específico, en el caso de las grabaciones de audio nos ocurre lo mismo, pero esta vez es un material más accesible. Necesitaremos algún aparato con el que grabar (una grabadora de audio o el móvil).</p>
Cuestionarios	<p>Según Albert (2007, citado por Aguilar y Barroso, 2015) un cuestionario podríamos definirlo como “...una técnica estructurada que permite la recogida rápida y abundante de información mediante una serie de preguntas orales o escritas que debe responder un entrevistado con respecto a una o más variables a medir”.</p> <p>Nosotros lo haremos de forma escrita. Al finalizar cada sesión, se pasa una ficha individual a todos los participantes con una serie de preguntas que recogen impresiones, expectativas, conocimientos previos, aprendizajes...</p>
Actas de las reuniones de programación	<p>Este instrumento está dedicado a las reuniones de equipo preparativas de cada sesión. Antes de la puesta en práctica de cada una de las sesiones de la propuesta, siempre tendremos una reunión organizativa o programación donde preparamos, explicamos todo lo relacionado con el taller.</p> <p>Es necesario que este instrumento no presente muestras subjetivas, es decir, no debemos escribir intereses personales, puntos de vista, deseos... sino que simplemente debemos limitarnos a plasmar qué y cómo ha ido sucediendo la reunión.</p>
Entrevistas al equipo de monitores/as	<p>Previo a comenzar ambos talleres con cada grupo de participantes y su equipo de monitores/as, realizaremos una serie de entrevistas a sus educadores/as.</p> <p>Una entrevista previa centrada en las impresiones generales y expectativas, así como en los posibles conocimientos previos e intereses por el tema de estudio. Y una entrevista posterior focalizada en los aprendizajes, las impresiones generales y específicas, emociones, sensaciones, etc.</p> <p>Las preguntas para cada una de las entrevistas (previa y posterior) a ambos talleres son las siguientes:</p> <p><u>Entrevista previa:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Qué esperas de la actividad? ¿Estás motivado/a? ▪ ¿Cómo crees que van a responder los niños/as o jóvenes? ▪ ¿Has participado alguna vez en un taller del estilo? ¿Tienes conocimientos sobre el tema de la ed. Emocional y la ed. Expresiva? ▪ ¿Cuál es tu opinión general sobre el tema “emociones”? ▪ ¿Crees que es importante para las relaciones (interpersonales / intrapersonales)? <p><u>Entrevista posterior:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Cuál es tú opinión sobre ambos talleres? ¿Cómo los valorarías?

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Crees que has aprendido algo? ¿Y los chicos/as? ¿Qué? ▪ ¿Ha cambiado en algo tu opinión sobre las emociones? ▪ ¿Te parece que es un tema que se debería valorar más hoy en día? ¿Por qué? ▪ ¿Crees que es algo pre/imprescindible para las relaciones grupales? ¿Por qué?
Reflexiones del equipo sobre el taller	<p>Al finalizar cada sesión, podemos pedir a una o dos personas del equipo de monitores/as que han participado en la sesión para que nos hagan una pequeña reflexión sobre lo que han visto, observado, las cosas que les hayan llamado la atención, impresiones, logros, sugerencias, etc.</p> <p>Se trata de un instrumento similar al co-observador, pero esta vez será algo mucho más breve y con la gran diferencia que supone el hacerlo a posteriori, es decir, va a estar ampliamente influenciado por la experiencia individual de la persona que haga la reflexión y por ver los acontecimientos desde fuera, habiendo pasado un tiempo.</p>
Interpretación de los dibujos	<p>En el primer taller tendremos un folio coloreada por cada uno de los/as participantes que hayamos tenido en la sesión. Esto también puede aportarnos mucha variedad de información.</p> <p>Para poder categorizar la información que podemos obtener de los dibujos vamos a comentar los colores que podemos ver en ellos. No nos centraremos en cada uno individualmente, sino que realizaremos un comentario general sobre diferentes peculiaridades encontradas. Nos basaremos en la tabla que encontramos en anexos (an. X) la cual hemos construido a partir de la teoría de la psicología del color de Goethe (2019), base de todas las teorías que podemos encontrar en la actualidad.</p>

Anexo X. Registro. Instrumentos de investigación categorizados.

DIARIO DEL INVESTIGADOR

Primera sesión / Lobatos 29.02.2020

El sábado 29 de febrero llegamos el equipo de monitores/as de la rama de Lobatos y yo al local donde íbamos a llevar a cabo el primer taller. Con unas horas de antelación había pedido por WhatsApp a la monitora coordinadora de rama que avisase al resto para que viniesen con tiempo para ayudarme a preparar todo el espacio y para hacer un último repaso de toda la sesión.

Me sentía un poco nervioso por múltiples razones (OEM): no era el grupo de niños y niñas con los que siempre suelo estar, por lo que no sabía muy bien cómo funcionaban; y, además, era el primer taller que ponía en práctica (EPAm). De todos modos, siendo sincero me sentía bastante seguro de mí mismo (OEF). Creía que el taller que había diseñado estaba bastante logrado y que podía salir muy bien (AM). Además, creo que se me da bastante bien tratar con niños/as pequeños, por lo que no me sentía para nada nervioso por tener que dirigir la actividad durante las dos siguientes horas (AM).

Al llegar, la primera duda que todos/as tenían era cómo se iba a distribuir el local para tanto niños y niñas como son en esta rama (uno 55-65 aproximadamente). Yo ya lo había pensado de antes: colocar unas cinco mesas largas por el local y sillas alrededor. Una silla por niño/a. En cada uno de los sitios colocaríamos también un folio en blanco y un post-it pequeño. En el centro de la mesa platos de plástico con todos los colores que vamos a dar opción de utilizar durante el taller de expresión en color (amarillo, naranja, rosa, rojo, negro, blanco, marrón, verde, azul y morado).

Colocamos al final cinco mesas largas de unas 10-12 personas por mesa (sumando en total unos 55-60 niños y niñas que vinieron a esta sesión). Cubrimos cada mesa con papel de estraza para evitar que se manchen durante el taller. Distribuimos las cámaras con las que íbamos a ir grabando el taller: una en una de las esquinas para tener una toma general de toda la sala y otra enfocando a una de las mesas para tener un video más específico.

Una vez distribuido todo el espacio que íbamos a utilizar, hicimos un repaso de toda la sesión. Nos juntamos los monitores/as en una de las mesas y siguiendo una de las programaciones que teníamos impresas hicimos un repaso punto por punto (CP). Aprovechamos este momento para distribuir los “cargos” que iban a tener que ir haciendo cada monitor/a a lo largo de la dinámica: encender las cámaras, resolver dudas, quién contaba el cuento, dar las indicaciones, recoger los dibujos, repartir rotuladores (MG)...

Antes de empezar, mis expectativas estaban un poco difusas. Realmente no sabía cómo iba a salir todo, sino que simplemente tenía la intención de dejarme un poco llevar por

los niños/as y la actividad (EOM). Me daba un poco de miedo el hecho de tener un grupo de participantes tan grande... me asustaba el hecho de no ser una actividad diseñada para tantas personas (OEM).

Con todo preparado, llegar las 17.00, los niños/as ya estaban casi todos en la puerta de fuera. Sus monitores bajaron a llamarles y fueron subiendo. Al entrar en la sala hicimos un gran círculo alrededor de las mesas, sus monitores/as dieron la bienvenida y poco a poco fueron distribuyéndoles por las mesas. En los scouts funcionamos con una organización para distribuirles que se llaman “formaciones” (vienen de unas bases militares que en su día fundamentaban el movimiento scout). Siguiendo el orden de estas formaciones, los niños y niñas se fueron sentando alrededor de las mesas.

Cuando todos/as estuvieron sentados, como ya los propios niños/as lo estaban pidiendo con sus miradas, me presenté (CP). Muchos/as ya me conocían, sabían que era monitor de otro de las ramas mayores, conocían mi nombre y habían estado conmigo en muchas excursiones y campamentos. Aun así, vi importante presentarme para romper un poco esas miradas expectantes de “¿por qué está Santi aquí hoy?” “¿va a quedarse con nosotros/as toda la reunión?” (ESV). Evidentemente me iba a quedar, es más iba a ser yo quien dirigiese la sesión de ese día, por lo que era importante introducirse debidamente.

Sin extenderme mucho más en lo anterior (habrían pasado como mucho 10-15 minutos), le dije que iba a contar un cuento. El cuento de “Daniel y Martín” me lo he inventado yo desde cero. Partiendo de una base que era que me sirviese de alguna manera para introducir el tema de las emociones sin ser algo muy brusco. Sorprendentemente, el cuento resultó mucho más atractivo de lo que yo me esperaba (MG) (teniendo en cuenta que era inventado). También es cierto que es muy diferente “contar” o “leer” una historia. Yo en este caso, la conté. Las miradas de los niños/as desprendía curiosidad y atención (SEGF) (no quiero echarme muchas flores, pero siempre me ha gustado leer cuentos y contar historia...). Iba poniendo voces a los personajes, cambiando los tonos en los que iba narrando. Al ser un cuento inventado, me sabía muy bien como seguía, por lo que esto facilitaba el hecho de contarlo de una forma natural y fluida; incluso hacer las variaciones precisas para que los niños/as lo entendiesen a la perfección.

Terminada la historia, lancé la siguiente pregunta al aire: “¿Qué nos dice el cuento? ¿Qué podemos aprender?” (MG). Hubo muchas manos levantadas, respuestas en alto aun sin haber dicho que lo dijese... (CP) vaya algo normal y típico en un grupo de 60 personas y, además, de 9-10 años. Fuimos comentando un poco en alto. La persona que quería intervenir tenía que ponerse de pie para proyectar más la voz y que todos/as pudiesen escuchar y entender (RD).

En cuanto a mí, estaba muy contento porque el cuento que había inventado desde cero había resultado ser bastante entretenido (EPAL). Además, mi forma de contarlo debió de atraer bastante la atención de los niños/as puesto que estaban muy concentrados y

atentos a la historia (AM). Con las preguntas de después, se demostraba que habían estado pendientes de los detalles, pues supieron contestar todo sin problema alguno; escuchándose entre ellos y sin interrumpirse (dentro de lo posible) (CP).

Me gustaría destacar la conocida frase de “sentir mariposillas en el estómago”. Muchas veces la asociamos directamente con el enamoramiento, pero estos chicos y chicas la unieron muy rápido con cualquier tipo de emociones (CrG). Aunque sí que es verdad que primaban emociones positivas frente a las que podría calificarse como negativas (EPAl). Dejamos esa frase en el aire y fue un poco el motor de lo que viene a continuación, el taller de expresar con el color a través de la música.

Dábamos lugar al inicio del taller como tal. Lo primero que íbamos a hacer era la dinámica con los post-its. Cada uno/a tenía en su sitio un pequeño papelito blanco donde tenían que escribir cómo se sentían en ese momento. Cómo habían venido a la reunión después de toda la semana: cansados, con ganas de jugar, alegres, motivados, dormidos, etc. Mucho más rápido de lo esperado, ya tenían algo escrito en su papel (AM). También les dimos la opción de representarlo a través de un pequeño dibujo o un emoticono (CrI). Todos/as rellenaron su post-it (incluso algunos/as con dibujo y palabra) (CP). Terminado esto levantamos las manos y dije: “muy importante que este papelito lo guardemos como un tesoro hasta el final, lo necesitaremos cuando vayamos a terminar toda la actividad” (MG).

Fue muy curioso ver como muchos de ellos/as se lo metían en el bolsillo, otros/as hacían gestos como para que nadie se lo quitase o viese donde lo guardaban, alguno/a se lo dejaban en la silla y se sentaban encima de él (SEEC). Seguro que no pude fijarme en todos/as, pero los que tenía delante en ese momento hicieron esos gestos que acabo de contar.

Con el papelito bien guardado, los niños/as motivados porque veían que la actividad iba a ser “divertida” (MG) (por tener pinturas de colores en las mesas). Incluso aquellas personas que no le guste mucho pintar o hacerlo con los dedos (algo que ya se intuían) creo mostraban ganas de empezar simplemente por el hecho de ser una actividad diferente (EPAl) y, además, la persona que está hablando también es alguien que no suele ser el mismo o la misma monitora de todos los sábados.

Empecé a explicar qué íbamos a hacer con esos folios y las pinturas de dedos. La música ya estaba puesta (de fondo y mu bajita) desde antes de la dinámica de los post-its. La razón de haber conectado los altavoces era que creo que nuestra cabeza, aunque no esté pendiente de la música o centrada al 100% en ella, le empieza a resonar por dentro. Por lo tanto, dependiendo del tipo de canciones que vayamos escuchando, empiezan a generarse ya unas emociones u otras dentro de nosotros/as (CrG). Como iba diciendo, empecé con las indicaciones del taller: (1) la importancia del color que utilizasen para dibujar, (2) todos/as somos capaces de pintar, (3) había que hacerlo con los dedos, (4) teníamos que estar pendiente de la música para sentir lo que esta nos provoca, etc.

Viendo que los niños/as iban respondiendo como me había imaginado en mi cabeza antes de empezar (CP), cada vez me sentía más motivado (AM). Sí que es verdad que los monitores/as optaron por adquirir una posición en segundo plano y aprovecharon mi presencia para no estar muy pendientes (no todos/as por igual, obviamente). Esto tiene su parte positiva y negativa. Lo negativo es que tenía que estar pendiente de un grupo muy numeroso siendo, al mismo tiempo, la persona que daba las instrucciones del taller; esto me provocaba un poco de agobio y miedo a que las cosas salieran mal o se desmadraran (CN). Por otro lado, la parte positiva era que podía captar completamente la atención de los chicos/as; no había otra voz en la sala y eso hacía que todos/as pudieran enfocar su atención hacia un único foco (CP).

Teniendo en cuenta que lo más importante era el color que utilizaran, más que el dibujo que hicieran. Entre todo el equipo de monitores/as y yo, pensamos que podía ser una buena idea hacer una lluvia de idea a mano alzada de lo que les sugiere cada color (CrG). Iba nombrando en alto uno de los colores que tenían en los platos, me manchaba un poco el dedo con esa pintura y daba pie a que cualquier niño/a que quisiese y levantara la mano, dijera las emociones que él o ella asociaba a dicho color. Salieron cosas muy interesantes, además de contrarias en muchos casos (CrG). Se podían ver algunas caras de asombro o extrañados por los comentarios de algún compañero/a (ENI) o incluso al ser tan pequeños podían incluso crear mini conflictos y discusiones entre ellos/as (IGN), pero en ningún momento dijimos si algo de lo que decían estaba bien o mal, sino que simplemente iba repitiendo en alto lo que comentaban para que todos/as se fuesen enterando (RD). Una vez hecho esto, y teniendo una recopilación de lo que puede sugerirnos cada color a cada uno de nosotros/as, volví a focalizar que todo lo que habíamos dicho era algo exclusivo y único de cada uno/a; a alguien el naranja podía recordarle a una cosa, pero al mismo tiempo a otro/a podía recordarle a otra (RD).

Antes de empezar con esta parte de la sesión, (CN) muchos niños/as estaban jugando con el rotulador, otros/as se distraían con el papel, incluso había alguno/a que ya empezaba a hacer amagos de meter sus dedos en la pintura (SEEC). Como respuesta a esto, mientras yo estaba explicando se me ocurrió jugar un poco con ellos/as. Mientras yo hablaba les obligaba a ir poniendo las manos en algún lugar concreto (MG). De esta manera conseguía que estuvieran pendiente de mí, mirándome (pues yo también hacía el gesto que les estaba diciendo), en vez de estar jugando con todo lo que había encima de la mesa (CP). Resultó bastante bien, pues desde ese momento ya no se oían ruiditos de rotulador o bolígrafo en las mesas. Se veían las manos levantadas, cruzadas por detrás de la silla, encima de la cabeza...

Cuando ya estaban todas las indicaciones dadas, subimos la música y pedimos a todos/as que se apoyaran con los brazos cruzados sobre la mesa. Las dos primeras canciones las escuchamos así, de esta manera no había duda de que estaban atentos y las emociones y recuerdos empezarían a aparecer en sus cabezas. El silencio fue continuo mientras lo pedimos, así que funcionó como esperábamos (CP). Durante este rato, con la ayuda de

algún comentario fuimos provocando que los niños y niñas pensasen en recuerdos, momentos, conversaciones; y, por lo tanto, en emociones, que les iba provocando la música (MG). El clima que se había creado así de repente era muy tranquilo: silencio, todos/as tumbados sobre la mesa, sonaba la música... (OEF).

Dimos permiso a levantar las cabezas de la mesa y empezar a colorear el folio que tenían delante. Al principio muchos/as fueron directamente al plato de los colores y empezaron a meter dedos (AC) (cada dedo con un color para que no se mezclasen ya que el mismo plato lo compartían entre varios/as) (IGP). Iban creando sus “obras” con los colores que creían representaban mejor las emociones que la música les estaba provocando en su interior (CrI).

Los principales colores que iban apareciendo en las pinturas eran: amarillo, rojo, rosa, naranja (EPAI), algún verde y azul claro (OEF). Colores como el negro, el marrón, morado (ENT) (que es bastante oscuro) y otros tonos similares no los estaban utilizando. Esto, desde mi punto de vista era fruto de la música que estaban escuchando... los colores claros y coloridos suelen representarse con emociones positivas (EPAI), mientras que los colores oscuros tienden a relacionarse con emociones negativas (ENT). Siempre había alguna excepción que le daba un poco igual el color y empezó a dibujar cualquier cosa (CN). Otros/as se quedaron un buen rato sin empezar, algo bloqueados por la situación, sin saber muy bien por dónde tirar... (ESV) seguían escuchando la música (o igual estaban echando un ojo a lo que hacían sus compañeros/as...). También hubo algún caso concreto en el que había niños/as que no sabía por dónde empezar, se les estaba haciendo demasiado grande lo que estaba pidiendo (OEM); así que con la ayuda de algún monitor/a tratamos de solucionar ese problema. De todos modos, antes de ir nosotros/as a ayudarle, pedíamos que intentaran ayudarse entre ellos/as, entre los que estaban en la mesa... y resultaba bastante bien (IGP). No les importaba a quien tenían al lado, simplemente buscaban la ayuda (II). Por lo general, todos los niños/as que estaban participando en el taller terminaron su cuadro en una media hora (CP).

Hubo alguno/a que se levantaba y venía donde alguno de los monitores/as diciendo que ya había terminado. Siempre les respondíamos con lo mismo: “Nunca has terminado, podrías estar pintando durante horas. Siempre puedes mezclar colores o seguir pintando por encima hasta que no quede ni un solo hueco en blanco” (MG)... Fruncían un poco el ceño (SEGF), pero se convencía rápidamente y volvían a su sitio para continuar pintando, volvían a “estar motivados” para seguir (AM). Les decíamos esto porque creo que cada canción que íbamos escuchando podía aportar algo, por pequeño que fuese, a lo que estábamos sintiendo (CrI). Si alguno/a decía que ya no se le ocurría nada o que había terminado, le ofrecíamos la oportunidad de sentarse un rato a escuchar la música, sentir nuevamente lo que esta le dice y, después de unos minutos, continuar en el folio (AC). Entre ellos/as, siempre que alguien paraba de pintar se les hacía raro (son pequeños y cualquier cosa la pueden ver algo extraña), pero hablando entre ellos/as se podían ayudar un poco... una de las “normas” del taller era el trabajo

individual, pero es inevitable que hablasen o compartiesen lo que van sintiendo, haciendo, pintando, etc (IGP).

Los monitores/as durante el taller íbamos paseando por entre las mesas. Haciendo fotos, vídeos, ayudando un poco a aquel/a que lo pedía o se veía un poco “atascado”. También hubo monitores/as que participaron como los niños/as en el taller. De esta manera, los chicos y chicas podían ver que también los monitores/as con los que están todas las semanas también hacen este tipo de cosas y sentían más arropados por la actividad y no expuestos a una evaluación o a un “tengo que hacerlo bien” (MG).

Como he dicho antes, no todos los monitores/as hicieron lo mismo. Había un par de chicas muy motivadas con el taller y que estaban todo el rato de aquí para allá haciendo fotos, videos, resolviendo dudas, etc. (AM). Un par más estaban dando vueltas por la sala observando al detalle lo que los niños y niñas iban dibujando (II); de vez en cuando se podían ver caras de asombro o sorpresa en estas monitoras ya que veían algún dibujo que no se esperaban o que les llamaba la atención (RD). También hubo algún monitor/a que optó por “tomarse una sesión de descanso”, optaron por no participar de manera activa en el taller y simplemente centrarse en controlar un poco a los niños/as y dejar el resto en mis manos (CN).

Me sentía bastante a gusto con cómo iba funcionando todo. Creo que los chicos/as entendieron muy bien la actividad y se volcaron bastante en ella (CP). Me sorprendía bastante como con una misma canción había niños/as que pintaban con un color o con otro, un tipo de dibujos u otros (CrI). También creo que es digno de comentar como algunos/as estaban sentados con las rodillas sobre la silla, incluso de pie en algunos casos concretos (SEEC)... Al igual que conforme íbamos avanzando en el taller había signos clarísimos de pasotismo o incluso de disgusto con la actividad (ENI) las cuales provocaban circulitos donde se estaba hablando de otras cosas (solo ocurrió en una mesa concreta y entre 4 participantes) (IH), se veían también muestras de motivación, entusiasmo (AM), disfrute, risas (EPAI) y mucha calma mientras se pintaba (OEF).

Hablando del clima que se creó en la sala, para mi gusto, fue demasiado ruidoso. Un poco decepcionado por este detalle (CN). El espacio del que disponíamos era muy grande y el número de participantes también. Debido al ruido que podían hacer los niños/as hablando o simplemente pintando perjudicaba un poco el poder escuchar bien la música desde algún punto de la sala. También, al no estar solos en el espacio ya que otros grupos (otras ramas) estaban en los locales de al lado, no podíamos poner la música al máximo (de todos modos, estuvo bastante alta durante todo el tiempo, es por sacar alguna pega sobre esto).

Llegó un momento del taller en el que sentí que los niños y niñas estaban empezando a cambiar un poco la actitud (CN). Habrían pasado como unos 35 minutos pintando. Ya no les veía tan centrados como antes, por lo que decidí que había llegado el momento de terminar con esta dinámica. Pedí en voz alta que dejarasen de pintar y levantasen las

manos. Con la ayuda del equipo de monitores/as, fuimos recogiendo y apartando todos los dibujos. Teníamos que dejar que se secasen, así que los dejamos en el suelo, en una esquina, cerca del radiador.

Comentaban entre ellos qué habían dibujado, la música o simplemente jugaban con los restos de pintura que quedaban en los platos. Por lo general, los comentarios que podía escuchar eran positivos: muchas caras de orgullo por lo que habían hecho (SEGF), comentarios positivos hacia los dibujos de otros compañeros/as de la mesa (II), gestos de aprobación con las manos y entre amigos/as, de mesa a mesa (SEEC), etc. Mayoritariamente, todos/as estaban contemplando lo que habían hecho el resto sin poner pegar ni hacer comentarios despectivos (RD), también se pudo escuchar algún comentario (típico en los niños/as) del estilo a “mi dibujo es mejor que el tuyo”, pero bueno, no le dimos mucha importancia y volvimos a aclarar que todos los dibujos estaban bien (ESE). Hubo un grupillo (IH) que no había disfrutado nada de la actividad... sus comentarios fueron claras muestras de asco hacia el pintar con los dedos... (ENI)

Con todos los dibujos recogidos, llegaba el momento de hacer la dinámica de cierre del taller. Volví a pedir que sacaran los post-its que habían guardado al principio (MG). Volvimos a recuperar un “clima de trabajo agradable” (CP), los niños y niñas estaban tratando de sacar el papelito como si de un tesoro personal se tratase (SEEC) (no todos/as obviamente, hablo un poco de lo que pude ver entre los y las que tenía cerca). Ahora pedí en voz alta que tenían que revisar lo que habían escrito y pensar a ver si cambiarían el cómo se sienten después de las actividades que habíamos hecho. Muchos de ellos/as así lo hicieron.

Esta vez tenían la obligación de hacerlo con una palabra, así que dijimos que si alguno o alguna necesitaba ayuda porque no sabía cómo se decía alguna palabra, cómo se escribía o cualquier otra pregunta, podían llamar a cualquiera de los monitores/as o incluso ayudarse entre ellos/as dentro de lo posible (IGP). Todos los papeles estaban completados, rotuladores sobre la mesa de nuevo, manos en la espalda y pedí a todos/as que se subieran en la silla.

“¿De pie? ¿Encima?” preguntaban muchos niños/as. Se les hacía un poco raro que estuviera pidiendo eso (OEM). Además, con los grupos más pequeños (en cuanto a edad) de los scouts nunca trabajamos sentados en sillas, nos sentamos en círculo en el suelo. Sumando la novedad de estar utilizando sillas y mesas al hecho de que estaba pidiéndoles que se subieran de pie encima de las sillas... se armó un poco de barullo (MG). Pero fue un barullo rico, lleno de emoción, como si estuvieran sintiendo algo “de mayores” (EPAI), de estar haciendo algo especial, pero que sabían que no estaba del todo bien. Aparecieron las miradas cómplices que decían: “no solemos hacer esto, a ver quién es el primero en tocar el techo” (SEGF). Subieron a las sillas con cuidado de no caerse o de no manchar mucho con los pies (CP). Era bastante gracioso verles a todos/as allí de pie, sin saber muy bien qué iban a hacer, haciendo gestos de duda con las manos

(SEEC) esperando a la siguiente indicación con cara de: “¿estamos haciendo alguna trastada?” (SEGF).

Durante todo este primer taller, hemos tratado de sentir en nuestro interior. Estaba focalizado en las emociones personales de cada uno/a. En como la música y el color provocan una serie de emociones y sentimientos en nosotros/as; o como nos recuerdan a momentos, conversaciones, personas que, al mismo tiempo, provocan o provocaron emociones en nosotros/as (AC).

Ahora, subidos en la silla, íbamos a dar un pequeño inicio, un primer paso hacia las emociones de otras personas. Hacia el compartir emociones (RD) (el segundo taller estará más centrado en esto). Todos/as habían escrito en el post-it blanco cómo se sentían en ese momento (AC), por lo que iban a gritarlo lo más fuerte posible todos/as a la vez. Así lo hicieron, muchos/as tratando de gritar por encima de las voces del resto (IGP). Fue un momento de tensión... muchos/as se pusieron de puntillas para gritar, intentaron estirarse hacia el techo o se acompañaron de las manos (SEEC). Cuando les preguntamos a ver si habían escuchado lo que habían dicho alguno/a de sus compañeros/as, muy pocos/as se habían enterado. Lo compartieron un poco a mano alzada. Volvimos a repetirlo y esta vez se notó como no les importaba gritar súper alto, sino que estaban más pendientes de qué decían las personas que tenían cerca (II). Volvimos a compartirlo y esta vez había mucha más gente que había entendido lo de otros/as.

Haciendo esta pincelada inicial hacia el segundo taller, terminamos con la dinámica. Ahora llegaba el momento de rellenar los cuestionarios que tenía preparados. No pudimos imprimirlos a color, pero entendieron muy fácilmente los símbolos que aparecían entre las opciones a señalar. Hubo quien escribió más y hubo quien menos, pero todos/as completaron las preguntas (CP).

Terminamos recogiendo todo. Los cuestionarios, los pequeños papelitos blancos, los platos con las sobras de pintura, rotuladores. Volver a poner el local como lo habíamos encontrado: sin las mesas, las sillas apiladas en las esquinas. Para cuando habíamos terminado todo, los dibujos estaban secos (excepto un par o tres), los recogí y los metí en una caja junto con los cuestionarios y los post-its.

Segunda sesión / Rutas 07.03.2020

El segundo sábado de taller, 7 de marzo, quedé con las tres monitoras de los jóvenes más mayores del grupo: los Rutas. Quedamos a las 16.30, con media hora para dejarlo todo preparado antes de que empezaran a llegar los chicos y chicas del grupo.

El día que tuvimos la reunión preparativa, las tres estaban muy motivadas con la actividad (AM). Me decían que era una actividad muy distinta a lo que acostumbraban a hacer en esas edades y que creían que iba a gustar mucho tanto a los chicos/as como

a ellas (CP). Esto hacía que yo estuviera también bastante motivado con esta sesión (AM).

Llegamos al local y esta vez preparamos las mesas de una forma un poco diferente. En forma de U dejando la parte libre de mesas con unas sillas para las monitoras y yo. Pusimos sillas para todos los participantes alrededor de las mesas (por la parte exterior de la U) y colocamos un folio y un post-it por persona.

Al momento de echar las pinturas en los platos volví a sentir esa motivación por parte de las monitoras (AM). Yo la verdad que estaba bastante entusiasmado con sus reacciones (EPAI) y al mismo tiempo esto me aliviaba (OEF). Colocamos todas las pinturas en los platos y los distribuimos por todas las mesas (dos platos por cada 4 personas más o menos).

Cuando llegaron las 17.00, empezaron a entrar en el local todos los Rutas. Yo tengo dos hermanos en esta generación, por lo que les conozco a todos/as muy bien y ellos/as me conocen a mí por la misma razón (II). Me sorprendían las caras que iban poniendo al entrar y ver las mesas con todo el material preparado (CP). Sobre todo, y principalmente, las chicas lo exteriorizaban más y hacían comentarios de satisfacción (EPAI), otras ponían caras de asombro o de sorpresa (SEGF). Por otro lado, los chicos, a muchos también se les notó en la cara cómo no se esperaban una actividad así y tampoco verme a mí allá (SEGF); caras perplejas, pero también se podía respirar un clima tranquilo (OEF) y alegre entre todos ellos (EPAI).

Cuando se sentaron en las sillas y sus caras expectantes estaban con la mirada clavada en mí (SEGF) recuerdo perfectamente un comentario que le hice a una de las monitoras al oírlo: "estoy nervioso". Sentía montón de nervios (OEM). O tal vez era vergüenza... No me parecía nada fácil transmitir todo lo que quería contar a personas tan mayores. Me daba también la sensación de que no iba a ser capaz de expresarme o hacerme entender (ESV).

Comencé preguntando a ver cuántos de ellos/as se consideraban "personas racionales", personas que priorizan la razón y la lógica en las grandes decisiones de su vida, pero también en las pequeñas del día a día. Hubo unos cuantos que fueron levantando la mano, un poco miedosos (ESV) y sin entender muy bien hacia donde les iba a llevar con esa pregunta; se les notaba en la cara o en la forma de hablar (SEGF).

Poco a poco iba sintiendo como un clima de expectación (ESV) y confusión (OEM), empezaba a cambiar hacia la comodidad (OEF) y la distensión (EPAI). Esto favoreció que fueran participando más en las preguntas que yo iba soltando para que contestaran si querían, o a comentar alguna frase o párrafo que yo iba leyendo (CP).

Cuando terminé de leer el texto de reflexión que tenía preparado, todos/as habían comprendido hacia donde iba a ir la dinámica de hoy (MG). Se notaba que tenían bastantes ganas de hacer un "taller/manualidad" ya que es algo que no suelen hacer muy a menudo (MG). Respecto a las monitoras, sinceramente durante todo este primer

momento de introducción no me fijé en absoluto en lo que estaban haciendo; estaba demasiado concentrado en lo que decía y en cómo me estaba expresando. Quería que se me entendiese y no quería trabarme (OEM).

Poco a poco, yo también fui sintiéndome más cómodo y tranquilamente iba comentando el texto que tenía preparado para introducir la dinámica (AC). Antes de empezar el taller, pensé en leerlo, pero a última hora pensé que iba a ser mejor idea contarle apoyándome en el papel para leer alguna frase o algún párrafo concreto, pero no leerlo todo de tirón y luego comentarlo (AC). De esta manera, conseguí que tanto los chicos/as estuvieran participando más (MG) y yo me sintiera cada vez más a gusto (OEF).

Explicué la primera dinámica con los post-its. Dejé un rato para hacer memoria de todo lo que habían ido haciendo a lo largo de la semana y después poder recogerlo todo en una emoción con la que “venían” a la reunión de hoy, sin importar mucho qué escribir y mucho menos lo que hubieran puesto otros/as (RD). Todos/as tenían escrita una palabra en el papelito y pedí que la guardaran hasta el final del taller (CrI).

Volvían a aparecer caras de desconcierto o extrañeza (SEGF), no terminaban de entender qué íbamos a hacer durante dos horas. También había muchos/as que estaban totalmente abstraídos por la dinámica (CP), se notaba en su mirada que se estaban dejando llevar completamente (SEGF) y esperaban expectantes a lo siguiente que fuera a decir /OEF) (obviamente también había alguno/a pasando un poco del tema, pero bueno, como en todos los grupos; hay de todo en todos lados (CN)...).

Nada más empezaron a escribir en sus post-its yo ya conecté los altavoces y, muy bajito, empezó a sonar la música de fondo (MG). Después, fui explicando las pautas que íbamos a tener que seguir en la dinámica principal del taller: “expresar con color”. Dije que iban a tener que pintar con los dedos, que cada uno/a tenía su papel individual, los colores podían usarlos de forma aislada o mezclada, etc. Estuvieron bastante atentos (CP).

También, algo diferente a lo que hice con la rama de Lobatos el sábado anterior, a estos/as les pedí un paso más (al ser más mayores y conocerse desde hace tanto tiempo (EPAm), estaba convencido de que podía hacerlo) (RD). Pedí que tenían que estar completamente en silencio durante toda la parte principal del taller, no podía comentar con los compañeros/as y, además, recomendé que al empezar cada canción o cada dos canciones podrían pararse un momento y dejar que las emociones siguieran fluyendo por su interior o se generasen nuevas (AC).

Creo que es mucho mejor hacer este taller en silencio absoluto (MG). Mirando de forma individual al interior. Sin dejar que nada ni nadie nos distraiga. Con este grupo, al ser menos personas y más mayores, ya tenía pensado que les iba a pedir que lo hicieran de esta manera. Además, por nuestra forma de trabajar en los scouts, estamos bastante acostumbrados a trabajar y reflexionar de manera individual durante periodos de tiempo bastante largos, así que me intuía que no iba a haber ningún problema.

Con todas las indicaciones dadas. Habiendo recalcado que lo más importante era el color que utilizaran. Comprobando que habían entendido (CP). Subí el volumen de la música y di inicio a la actividad (MG). Para mi sorpresa, todos/as estuvieron dos canciones (algunos/as incluso más) sin pintar absolutamente nada (CP). Estaba escuchando las canciones, tratando de ver qué les recordaba y qué emociones aparecían en su cuerpo (CrI).

Tenía bastante esperanza en este grupo. Me daba la sensación de que les iba a gustar la actividad e iban a ser más que capaces de aprovecharla (AM).

Iban pasando los minutos. Media hora. Una hora. Me estaban dejando pasmado con la capacidad de trabajo individual que tenían, de verdad (OEF). Ni una sola persona había abierto la boca en la primera hora (CP). Las canciones que iban sonando estaban relacionada con la emoción del miedo y relacionadas: estrés, ansiedad, malestar, angustia, etc. (OEM). También podía incluso llegar a relacionarse alguna de las canciones con la emoción del asco que también está, a su vez, relacionada con la del miedo (OEM).

Cada uno/a iba pintando según lo que les decía la música (CrI). Siendo sincero no me esperaba que hubiera gente a la que ese tipo de música le resultase tranquilizante o relajante (OEF)... pero bueno, lo comentaré al final. Me gustaría comentar dos canciones que me sorprendieron mucho sus reacciones y, comentándolo después con las monitoras, ellas se habían fijado también en estas dos canciones, sobre todo.

Una de ellas es Bury a friend de Billie Eilish. Se trata de una canción que yo la calificaría como "oscura". Tiene un ritmo muy marcado y a mí me recuerda a momentos de mucho agobio y estrés (OEM). Fue una de las primeras canciones que añadí a la playlist cuando empecé a buscar música que evocara las emociones de estrés y/o ansiedad. La reacción de todos/as fue muy uniforme, todos/as empezaron escuchando los cinco primeros segundos y acto seguido cogieron la pintura negra (OEM) con el dedo y empezaron a pintar (SEEC).

La segunda canción era Unluck de James Blake. Esta es bastante extraña, no sabría ni cómo definirla. A mí es una canción que me molesta al escucharla. Emociones como el rechazo o la repugnancia (ENI) y, al mismo tiempo, otras como la angustia, desesperación o inquietud son las que aparecen en mi interior (OEM). Siendo sincero cuesta hasta poner nombre a las emociones que recorren tu cuerpo cuando la escuchas, como digo es una canción que escuchándola que el volumen alto, molesta a los oídos. Relacionado con los chicos/as que estaban pintando se pudo ver muy claramente en sus caras (SEGF). Esta vez no fue una reacción tan al unísono, pero si un gran porcentaje reflejó en sus caras el disgusto y las ganas de que terminase (SEGF).

Con estas dos canciones creo que conseguí reflejar muy bien el sentido que quería darle a la playlist de Spotify, así que me sentía muy orgulloso (AM) y al mismo tiempo sorprendido por la uniformidad en la reacción de todos/as los participantes (AC). Incluso

me asusté un poco al pensar como una canción puede conseguir provocar en tantas personas emociones tan parecidas y que vinculemos al negro rápidamente (OEM).

Pasados 80 minutos aproximadamente decidí que era un buen momento para terminar esta parte del taller para así poder dejar un tiempo para compartir lo que habían sentido.

Tocaba la parte del taller centrado en compartir las emociones (RD). Tenían que ponerse por parejas (II), agarrarse de las manos (SEEC) y, mirándose a los ojos (SEGF), transmitir a su pareja la emoción que sentían ahora (RD), al terminar el taller. Al principio de la reunión habían escrito en un papel cómo se sentían al venir; ahora habían escrito cómo se sentían después de la actividad (CrI).

Salió bastante bien. Había alguna pareja a la que le entraba un poco la risa (EPAI), pero por lo general también están acostumbrados a este tipo de contacto con otras personas (II). Además, son un grupo de jóvenes que lleva conviviendo diez años, por lo que una dinámica como esta no se les hace incómoda (IGP) (en otro grupo podría resultar más extraña y podrían recibirla con más vergüenza o recato) (ESV).

Cuando ya habíamos terminado toda la parte práctica del taller (introducción, parte principal y dinámica de cierre) nos volvimos a sentar en las sillas y llegaba el momento de compartir (RD). Fui apoyándome en el cuestionario que iban a responder en unos monitos para ir haciendo preguntas (MG). Llegados a este punto de la sesión se había creado un clima donde la confianza, la calma (OEF) y la escucha estaban bastante presentes (RD). No tuvieron ningún problema en compartir lo que habían ido sintiendo tanto en la dinámica de expresar a través del color, como en la dinámica por parejas (II).

Iban apareciendo emociones muy parecidas (CrG). Yo estaba muy orgulloso (AM) de haber conseguido provocar emociones relacionadas con el agobio, el miedo (OEM) o la angustia (ENT). Estas tres emociones fueron comentadas por ellos/as mismos. Justamente las canciones las había seleccionado pensando en el estrés y la ansiedad; considero que son emociones que están directamente relacionadas con las que dijeron (OEM). Me sentía muy contento con esto (AM).

Me llevé bastante sorpresa cuando algún chico comentó (CrI) que le había resultado muy relajante y que había sentido mucha paz interior y tranquilidad (OEF). No me esperaba esa respuesta. No esperaba que esta música pudiera generar esas emociones.

Para terminar, rellenamos los cuestionarios de forma individual, expliqué por qué habíamos hecho esta actividad (TFG) y terminé agradeciendo su participación y el haber estado tan concentrados y participativos; cada cosa cuando tocaba (CP).

ENTREVISTAS PREVIAS AL EQUIPO DE MONITORES/AS

Primera sesión / Lobatos 29.02.2020

RAKSHA (LOBATOS) Entrevista previa al taller:

- *¿Qué esperas de la actividad? ¿Estás motivado/a?* Realmente no tenía ninguna expectativa u objetivo que se tenía que cumplir. Estoy motivada por el hecho de ser una actividad diferente y con mucho material de por medio, creo que va a quedar guay (AM).
- *¿Cómo crees que van a responder los niños/as o jóvenes?* Sí que es verdad que pensaba que los lobatos no iban a saber interiorizar el taller como lo hicieron o saber seguirlo bien (CrG). Eso estuvo muy bien.
- *¿Has participado alguna vez en un taller del estilo? ¿Tienes conocimientos sobre el tema de la ed. emocional y la ed. expresiva?* Nunca. Y conocimientos, como poco lo que hubiéramos trabajado en el colegio, aunque no me acuerdo (CN)...
- *¿Cuál es tu opinión general sobre el tema “emociones”?* No sé si te voy a responder bien jeje, pero creo que todas las personas tenemos un mundo interior inmenso que muchas veces no sabemos cómo gestionar o exteriorizar (AC). Creo que deberíamos estar más formados sobre nuestras emociones y como las manifestamos, así como saber identificar la de los demás (II). Aparte, creo que, por el tema de gestionarlas, muchas veces una sola emoción nos controla y nos invade a todas las esferas de nuestra vida y es una mierda (no sé cómo podrás poner eso jeje)
- *¿Crees que es importante para las relaciones (inter/intrapersonales)?* Sin duda. Si no sabemos identificarlas no sabemos relacionarnos (II).

JAKALA (LOBATOS) Entrevista previa al taller:

- *¿Qué esperas de la actividad? ¿Estás motivado?* En cuanto al desarrollo fue justo lo que me esperaba ya que nos explicó anteriormente como iba a ser el desarrollo (CP). Por otro lado, esperaba algún resultados o conclusión de si en verdad la música influye en nuestras emociones y como se plasma en los dibujos. Estaba con muchas ganas de ver la dinámica (AM).
- *¿Cómo crees que vas a responder los niños/as o jóvenes?* Pensaba que se iban a quedar bloqueados o sin hacer caso a las indicaciones (CN).
- *¿Has participado alguna vez en un taller del estilo? ¿Tienes conocimientos sobre el tema de la ed. Emocional y la ed. Expresiva?* No. No.
- *¿Cuál es tu opinión general sobre el tema “emociones”?* Creo que es un tema muy amplio y complejo. Breve y concisa, pero creo que digo mucho con eso.
- *¿Crees que es importante para las relaciones (inter/intrapersonales)?* Creo que es importantísimo. Debemos saber cómo estamos internamente, conocer

nuestro estado de ánimo y como lo canalizamos; sin esto la relación tanto interpersonal como intrapersonal perdería muchísimo (II).

Segunda sesión / Rutas 07.03.2020

PILAR (RUTAS) Entrevista previa al taller:

- *¿Qué esperas de la actividad? ¿Estás motivado?* Nos motivaba mucho esta actividad a las monitoras del grupo, dado que era un tipo de dinámica que nunca habíamos hecho y nos parecía muy buena forma de enfocar el tema (AM), cómo todos y cada uno de ellos tienen emociones y las pueden expresar a través de los colores (CrI).
- *¿Cómo crees que vas a responder los niños/as o jóvenes?* Tenía buenas expectativas. Es un grupo flexible, que trabajan, se concentran y se involucran en muchos tipos de dinámicas (CP).
- *¿Has participado alguna vez en un taller del estilo? ¿Tienes conocimientos sobre el tema de la ed. Emocional y la ed. Expresiva?* No, nunca. Pero gracias a esto, me ha dado cierta curiosidad el tema de cómo trabajarlas, de qué manera, qué nos puede aportar etc. Me planteo participar en algún taller en un futuro (MG).
- *¿Cuál es tu opinión general sobre el tema “emociones”?* Tal y como tratamos en la reunión, todos tenemos emociones, hay personas que las canalizan más y ejercen cierto control sobre ellas (CrG), otros que las expresan sin control y son más impulsivos (AC). Siguiendo esta línea, creo que es importante encontrar momentos para poder expresarte, encontrar situaciones que te hagan “resurgir” ciertas emociones, no taparlas, pues es la expresión más verdadera de nuestro interior y el de los demás (RD).

Es importante recalcar que este tipo de ejercicios no es que no sea incompatible con una persona racional, que piensa las cosas y no se deja llevar por la emoción del momento, todo lo contrario, es el mejor complemento (CP).

- *¿Crees que es importante para las relaciones (inter/intrapersonales)?* Como he dicho, cuando expresamos las emociones, nos descubrimos ante el mundo, pues es tal y como somos nosotros mismos, es nuestro interior (AC). Para las relaciones con las personas, es fundamental ser alguien transparente y verdadero y estoy segura que sentirnos libres para expresar nuestras emociones es una forma de tener relaciones sanas y verdaderas con la gente (II).

REFLEXIONES DEL EQUIPO SOBRE EL TALLER

Primera sesión / Lobatos 29.02.2020

AKELA (LOBATOS) Reflexión posterior al taller:

- *¿Cómo crees que ha sido el funcionamiento del taller en general?* El funcionamiento muy bien. Creo que estaba muy bien estructurado y estuvo muy bien que lo guiaras todo tú (MG); lo hiciste muy cómo decirlo como que lo llevaba la corriente nada de paradas (OEF).
- *¿Viste o escuchaste algo que te llamó la atención?* Veía que igual como son más pequeños había dos grupillos que se dejaron guiar los unos por los otros (IH), pero en general me sorprendió que cada uno tenía una cosa totalmente diferente en sus papeles (CrI).
- *¿La educación emocional y la educación expresiva te parece algo importante? ¿por qué?* Si la verdad porque es una cosa que tienen dentro y que no les damos la oportunidad a los chavales para que lo expresen (AC). Esta actividad les ha ayudado a poder expresarse (CrG).

Segunda sesión / Rutas 07.03.2020

IDOIA (RUTAS) Reflexión posterior al taller:

- *¿Cómo crees que ha sido el funcionamiento del taller en general?* Creo que el taller funcionó bien a nivel general. Los chavales estaban bastante metidos en la dinámica y estaban muy concentrados en escuchar la música (CP). Yo les vi muy abstraídos la verdad (OEF), teniendo en cuenta que estuvieron más de 1h pintando casi sin enterarse.
- *¿Viste o escuchaste algo que te llamó la atención?* Me llamo la atención que en una canción concreta todos cogieron el color negro de repente y también que más o menos todos escogieron los mismos colores para dibujar (CrG). También como la música puede influir tanto y generarnos emociones tan fuertes (MG).
- *¿La educación emocional y la educación expresiva te parece algo importante? ¿por qué?* Me parece súper importante para saber manejar las emociones en general e individualmente(AC), saber cómo te influyen teniendo en cuenta la personalidad que tiene cada uno (RD) y también te pueden ayudar en momentos cruciales de frustración, por ejemplo (IGP). Creo que debería haber más educación emocional desde peques en los coles jeje.

ÁNGELA (RUTAS) Reflexión posterior al taller:

- *¿Cómo crees que ha sido el funcionamiento del taller en general?* Ha ido muy bien, los chicos han entendido la actividad (CP) y les ha gustado mucho (MG). Ha sido diferente a otras actividades y creo que todos han sido capaces de expresarse y ser conscientes de sus emociones (AC).
- *¿Viste o escuchaste algo que te llamó la atención?* Me llamó la atención que cada uno tiene una forma distinta de reaccionar frente a las situaciones (CrI) (como las canciones), pero que también hay muchas reacciones parecidas en ellos

(CrG). Me ha gustado mucho el momento de compartir con otra persona porque creo que ayuda a relacionar las emociones y la empatía (II), al intentar entender lo que la otra persona ha sentido (RD).

- *¿La educación emocional y la educación expresiva te parece algo importante? ¿por qué?* Me parecen importantes porque las emociones son algo constante en nuestra vida, nos surgen de manera natural, muchas veces sin darnos cuenta, y tienen un impacto tanto en nosotros (AC) (nos hacen tomar determinadas decisiones) como en los demás (RD) (ya que estas emociones se expresan y pueden contagiarse). Son una forma de comunicación (SEEC) y por eso creo que es muy importante conocerlas y saber gestionarlas para que no nos hagan decir o hacer algo precipitado de lo que nos podamos arrepentir. Es importante ser conscientes de nuestras emociones para conocernos mejor y entender nuestras reacciones, que es la base para poder mejorar o controlar nuestros defectos (AC).

GRABACIONES DE VIDEO y FOTOGRAFÍAS

Primera sesión / Lobatos 29.02.2020

Vídeo: <https://drive.google.com/drive/folders/1PXQtFAwbHuEy6phY9RWY5mrPbBFujenG?usp=sharing>

El link nos lleva a una carpeta en la que podemos encontrar unos cuantos videos sobre diferentes momentos de la sesión. También se puede apreciar el espacio del que disponíamos para la actividad que, a pesar de ser una sala muy grande, el número de participantes son 58 y eso genera que parezca que están demasiado apretados. El colocarlos por mesas aleatorias sirve para que se relacionen entre todos y no siempre con las mismas personas (II) y, al mismo tiempo, ver que otros/as también están haciendo lo mismo que tú te motiva (AM).

Respecto a lo que podemos observar de los participantes y los dibujos que van haciendo, recogemos los siguientes datos:

- Se pueden observar como el equipo de monitores/as está ayudando a que la actividad se entienda y dan indicaciones cuando es necesario (CP).
- Pintar con los dedos está bastante claro que, a la gran mayoría, le gusta y está disfrutando (MG).
- La libertad que se les ha dejado también está claramente visible en los videos. Los monitores/as hemos intentado estar un poco pendientes de ellos/as, pero intentábamos que fuesen lo más autónomos y libres posibles (AC).
- La música que podemos escuchar de fondo desprende energía (EPAI) y esto, al mismo tiempo, podemos verlo reflejado en las reacciones y movimientos de los/as participantes (SEEC) (sobre todo cuando empieza una nueva canción). La música les motiva bastante (MG).
- Por lo general, la expresión facial (SEGF) de los niños y niñas son sonrisas, alegría, disfrute (EPAI), motivación (MG).
- Podemos ver como hablan e interactúan entre ellos/as. Las mesas provocan que la interacción sea reducida a los participantes que están en la mesa, pero no les importa con quien estén (II).

- “Manos arriba” cuando termina el tiempo de pintar. Todos/as responde casi de inmediato lo cual nos facilitó mucho a la hora de dar indicaciones. Por lo general es comportamiento es bueno (CP).
- En los videos que están más centrados en lo que están dibujando cada uno/a podemos ver como los colores que utilizan son: amarillo, naranja, azul, verde (OEF)... muy pocos/as dibujos destacan por la presencia del marrón, el negro o el morado.
- En general, yo diría que el clima que se puede ver es un clima de trabajo muy bueno. Al ser tantos participantes puede parecer un poco caótico, pero no lo fue para nada (CP). Había que dar las indicaciones un poco más alto de lo que podría considerarse normal, pero el clima era receptivo (CrG). También con momentos de humor (EPAI), pero sobre todo de calma, tranquilidad (OEF), expresión (AC) y diversión (EPAI).
- Si nos centramos en la expresión corporal de los niños/as podemos ver como se trata de una sesión donde se trabaja mucho este ámbito del desarrollo de la persona. Además, utilizamos también gestos y posturas para dar indicaciones o para llevar a cabo partes de la sesión (subirnos en la silla y gritar) (SEEC).
- Sobre todo, en los videos en los que están subidos en la silla, se ve como no les importa nada hablar en público. Hay muchos voluntarios/as para decir lo que piensan (CrG). Esto favorece mucho a que las relaciones entre ellos/as no les importa que sean con cualquiera o con sus amigos/as (II).

Fotos: <https://drive.google.com/drive/folders/1eYOO5Rj9meOtv90xA8lEMqJ855WY5ZNQ?usp=sharing>

En este link podemos encontrar una serie de fotos que se tomaron durante el taller. Como más adelante realizaremos un pequeño comentario de cada uno de los dibujos, simplemente comentar como los colores que más aparecen en las fotografías son colores alegres y vivos como el amarillo, naranja, rosa, rojo, azul, etc. Reflejo del clima tranquilo (OEF), libre (AC) y divertido (EPAI) que se había creado.

Segunda sesión / Rutas 07.03.2020

Vídeo: <https://drive.google.com/drive/folders/1GIQy7RcywwN9uz7CsNncZTWr6JkN4N-E?usp=sharing>

El video que tenemos de este taller es un barrido de uno de los momentos del taller donde aparecen los 24 participantes y sus dibujos de la parte principal del taller “expresión con color”. A continuación, podemos encontrar los datos que he podido sacar de esta grabación:

- Lo primero de todo, la sensación que se te queda al ver el video es muy extraña. La música que se escucha de fondo influye muchísimo. Es una música triste que incluso podría provocar emociones desesperantes o ansiedad (OEM).
- Según van pasando las personas se ve como muchos de ellos/as están sin pintar nada, simplemente escuchando. Esto representa muchas cosas: buen comportamiento de los participantes, mucha concentración (CP) y vivencia personal de emociones.
- Las caras y posturas que tienen muchos de ellos/as reflejan cansancio (SEEC), tristeza (ENT), incluso podemos ver caras de (SEGF) agobio (OEM).

- Respecto a los dibujos que están haciendo desprenden autenticidad. Cada uno es diferente al resto (CrI).
- Yo creo que lo más destacable del video es como cada uno/a está centrado en su dibujo (CP), viviendo en su cuerpo emociones que la música les está provocando (AC) y plasmándolo en el papel a través del color (MG).

GRABACIONES DE AUDIO: ENTREVISTAS A PARTICIPANTES

Segunda sesión / Rutas 07.03.2020

<https://drive.google.com/file/d/1fWsZgbltIVsZDaOcP-v3EiWwmSzm3atT/view?usp=sharing>

La primera pregunta, ¿el tema de las emociones os parece interesante?

- A mí sí, no sé. Las emociones al final, tu... (ESV) a mí nunca me había pasado, nunca me había puesto a reflexionar sobre las emociones. Pero al final es algo que tienes tú y que tienes que estar con ellos, porque depende de la situación vas a tener una emoción u otra. Al final también conocer las emociones o tus emociones te hace conocerte mejor a ti (AC).
- Sí yo creo que además también, yo creo que hay muchas emociones. Sí que es cierto que sabemos las típicas, las básicas como tristeza, alegras... pero hay muchas más emociones. A parte, lo que ha dicho Santi, conocerse a uno mismo y saber reaccionar depende de la situación en la que estés, acorde con el sentimiento en el que te encuentres (AC).

¿Os habéis sentido incómodos (ESV) en algún momento del taller?

- Yo ha habido algún momento que sí. Era como que... ha habido dos maneras: una que era como que me agobiaba, en plan de que no sabía qué estaba sintiendo; y otra, que sabía lo que estaba sintiendo, pero no sabía cómo reflejarlo en el papel... ni el color, ni qué reflejar (OEM).
- Eso al final, ha habido momento que dependía de la música, sí que me sentía como más agobiado, más frustrado (OEM)... no sabía cómo transmitir en el papel con el color o la forma en la que poner ese sentimiento. Dependía de la canción, porque sí que había otras que desde el primer momento sabía que poner (AC).

¿Creéis que con este tema de las emociones se pueden aprender cosas nuevas?

- Por supuesto. Yo creo que, como he dicho antes, puedes aprender los tipos de emociones que a veces no sabes que nombres ponerles y conocerte también más a ti mismo (CP).

¿Aprender sobre el tema de las emociones, creéis que puede influir de una manera positiva en el funcionamiento de un grupo?

- Yo creo que sí. Al final, si sabes, si aprendes en cada momento cómo te sientes, luego sabrás cómo reaccionar. Cuando estas en grupo muchas veces hay

problemas de que no sabes controlarte o no sabes reaccionar. Cómo estés tú con un grupo, influye en el resto; si sabes controlar lo tuyo y tus emociones, puedes ayudar al resto o no ayudar (IGP).

- Al final en un grupo hay mucha gente y muchas emociones distintas (RD). Entonces si conoces esas emociones y cómo expresarlas en cada momento, ese grupo va a mejorar muchísimo porque te vas a conocer mucho más entre los distintos del grupo y ese grupo “va a tirar para arriba” mucho más (IGP).

¿Recomendarías talleres de este estilo a otras personas?

- Yo sí (AM).
- Sí, yo también. Al final conocer las emociones es bastante importante, entonces sí (AM).

¿Con qué color resumiríais el taller de hoy? Solo con uno. O sea, pensando un poco, en lo que nos han transmitido de manera global todas las canciones, pensad qué emoción es y qué color le ponéis.

- Yo así cogiendo en general, el marrón. Porque ha sido como muy melancólico todo y con mucho recuerdo, tantos bonitos como malos, de agobio (OEM) o incluso tristes, pero mucho recuerdo (ENT).
- Yo en mi caso el rojo. El rojo me transmite a la vez como tristeza (ENT) o estrés por malos momentos (OEM) o explosión por una efusividad espectacular (AM).

Y ya lo último de todo, ¿habéis disfrutado?

- Sii (AM).
- Sí (AM), hemos podido estar muy cómodos todo el tiempo (AC).

CUESTIONARIOS PARA PARTICIPANTES

Primera sesión | Lobato 29.02.2020

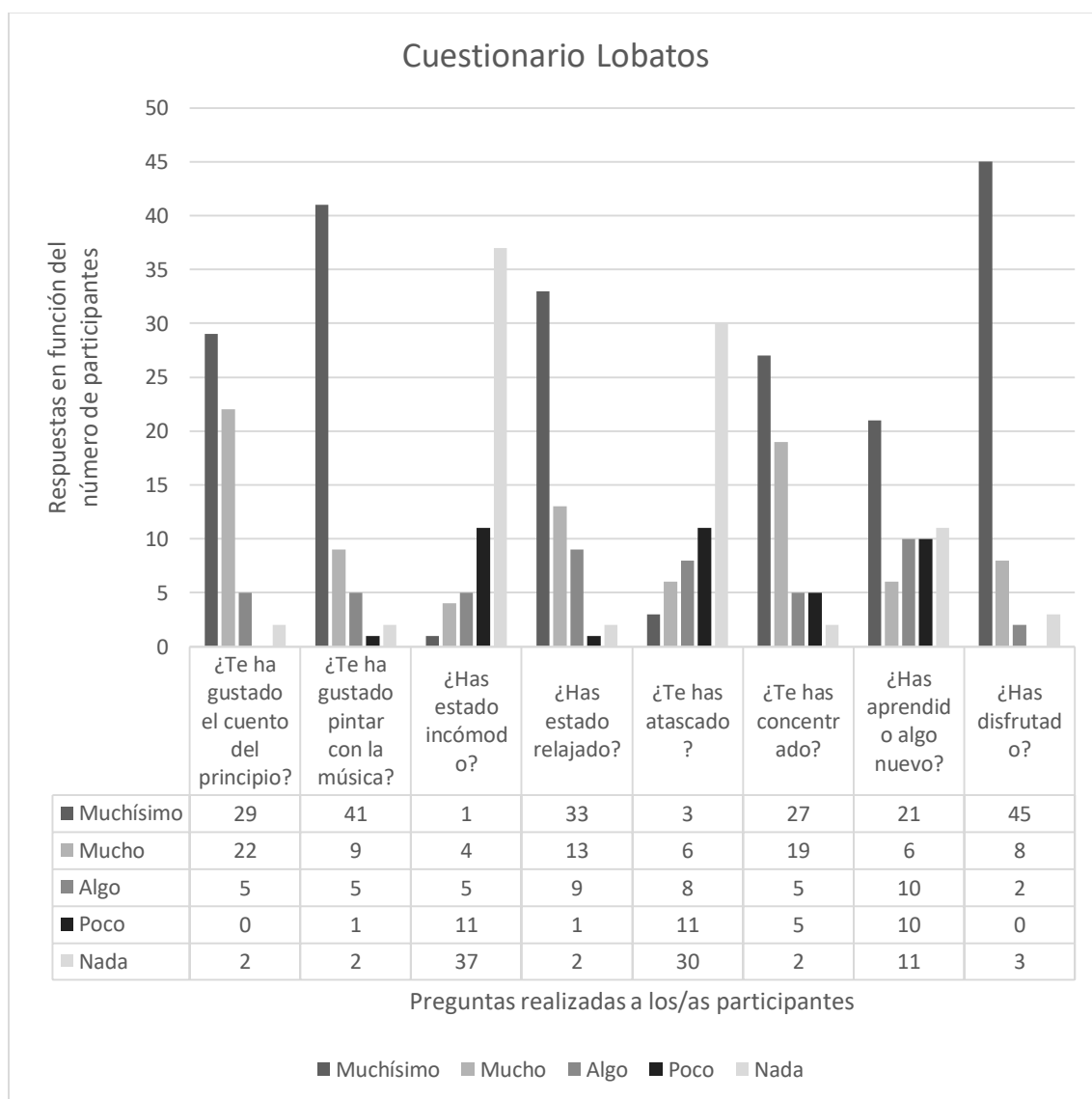
https://docs.google.com/forms/d/1BP_lvf8bpr_XH45RI3ROv5FbST5NH9ZkqPq39eY995U/edit?usp=sharing

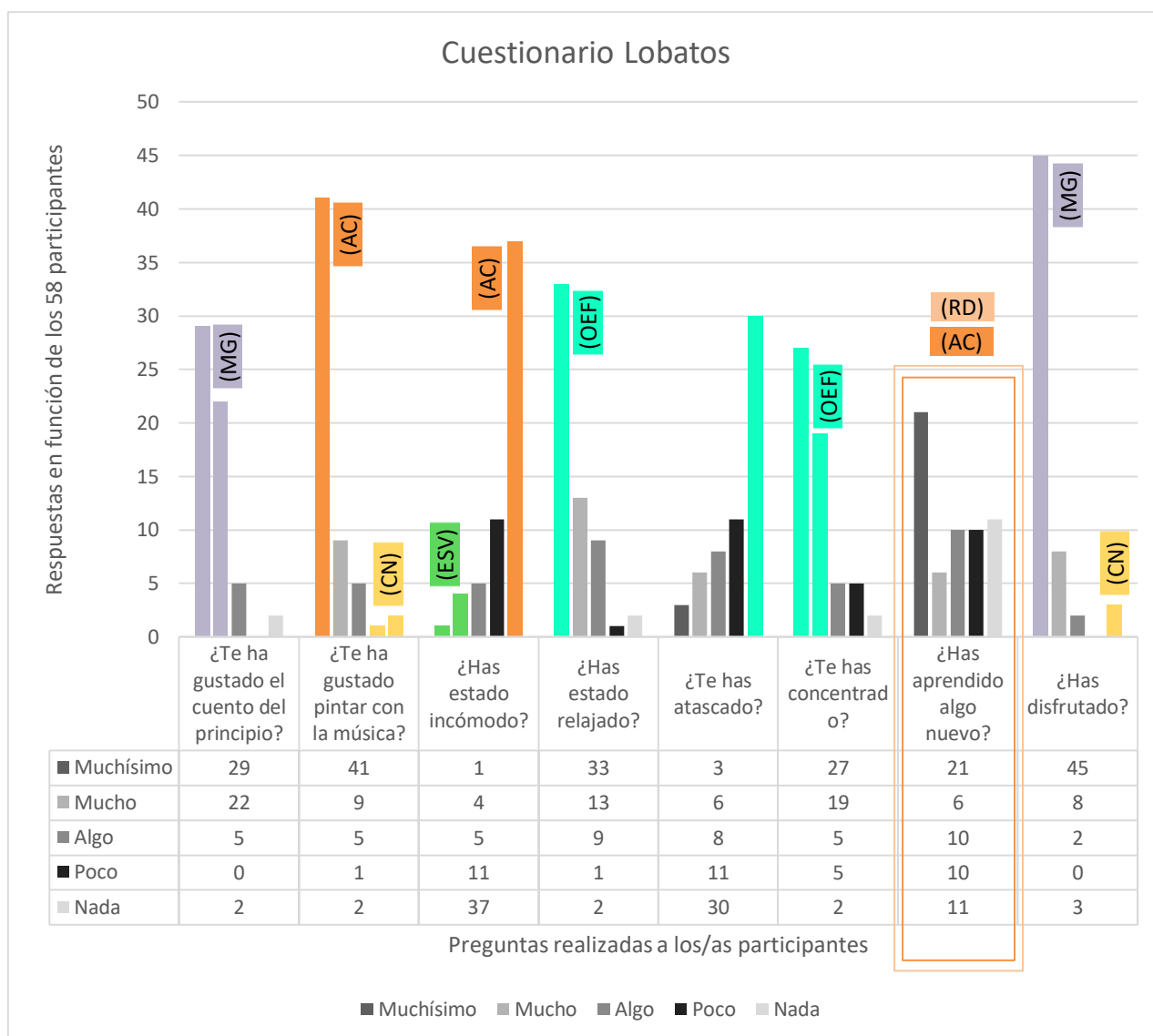
Respuestas obtenidas:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/191bAu1QH4sBFCSRrSV0XThdO9iZ5C_cbTdxH_VJhVT8/edit?usp=sharing

A continuación, podemos encontrar los gráficos que reflejan las respuestas obtenidas en el cuestionario y en el Excel del link anterior.

Gráfico 1. Datos obtenidos en el cuestionario de Lobatos (primera parte).





En esta primera gráfica están reflejadas las respuestas de ocho preguntas a las que los/as participantes tenían que responder entre las opciones: “muchísimo”, “mucho”, “algo”, “poco” o “nada”, acorde con su respuesta a cada una de las preguntas. Nos encontramos con dos gráficos iguales en cuanto a datos, pero el segundo está categorizado con el sistema de categorías diseñado para analizar los datos del proyecto.

Haciendo una breve transcripción de los datos obtenidos podemos observar como la gran mayoría de los niños y niñas que han participado de esta primera sesión del taller “expresión en colores” han contestado que tanto el cuento del principio como la dinámica de pintar con los dedos les ha gustado “mucho” o “muchísimo”. **Sí que podemos mencionar que ha habido algún niño/a concreto que no le ha gustado esta actividad lo cual dificultó un poco el dinamizar el taller (CN).** **Siendo sincero, creo que la razón fue que no estaban a gusto expresando sus emociones, se les hacía complicado vivenciarlas y expresarse (ESV) y esto produjo que se juntasen los amigos para no hacer caso de la actividad (IH).**

Me gustaría destacar la pregunta “¿crees que has aprendido algo nuevo?” donde muchos responden “poco” o “nada”, pero después han respondido que han disfrutado mucho en general con todo el taller. Mi opinión es que no terminan de darse cuenta de que, en realidad, sí que han aprendido. Simplemente por el hecho de que todos/as o casi todos/as se hayan sentido cómodos y hayan disfrutado, significa que han podido expresarse libremente (AC) y se ha vivido un clima de respeto (RD) y confianza grupal (II).

Ahora recogeremos las respuestas obtenidas en las preguntas a las que podían contestar más libremente, con sus propias palabras.

[Pregunta 9] ¿Habías hecho alguna actividad parecida antes? ¿Cuál?

De los 58 participantes que hemos tenido en esta sesión del taller “expresión en color”, 39 han respondido que nunca habían tenido oportunidad de realizar una actividad como esta. Unos cuantos han contestado que sí, que han realizado actividades similares. O eso podemos entender con las respuestas:

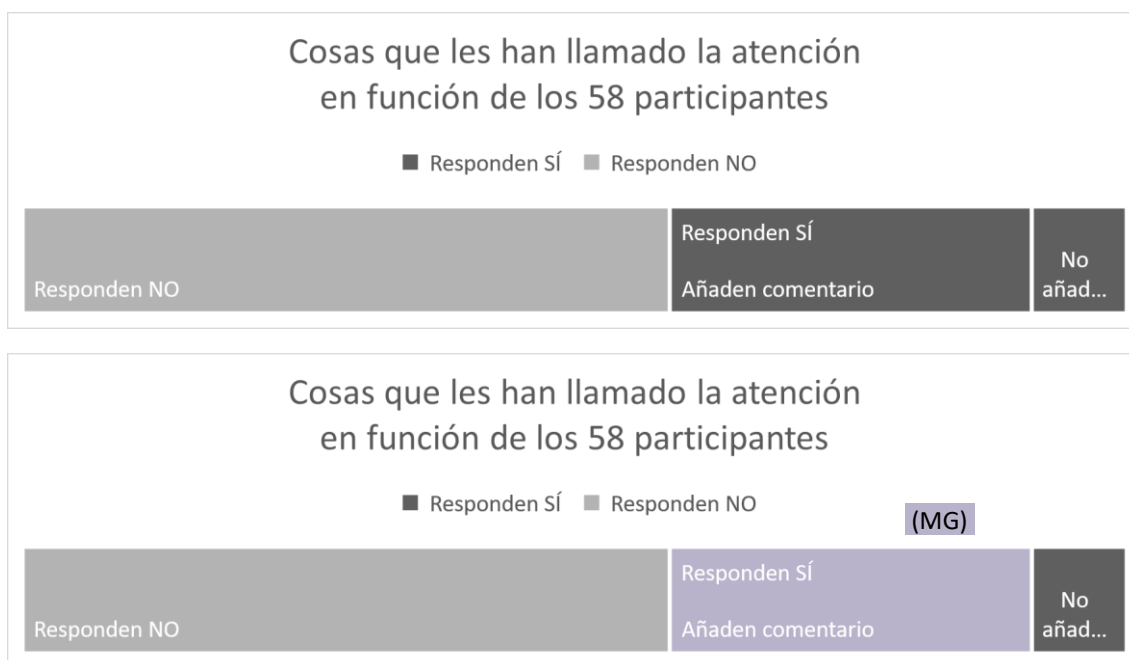
- En plástica pintar con música
- Sí, pintar en plástica
- Sí, una con unos puntos
- Sí, en infantil. La misma, pero sin música.
- Sí, un taller en el cole.
- En plástica
- Sí, en plástica pintar
- Pintar con pincel
- En el colegio
- Sí, lo mismo, pero sin pintar con los dedos, dibujando en el cuaderno.
- Cuadros.
- En el cole.
- En clase.
- Sí, lo mismo.
- Sí, en el colegio.

El tener tantos niños y niñas que nunca antes había realizado actividades del estilo puede tener sus cosas buenas y sus cosas malas. Empezando por las dificultades que esto nos puede generar, podríamos decir que el hecho de que no hayan vivido algo similar, puede generar confusión, no entender bien los que proponemos (CN) o incluso no captar la atención de los/as participantes y que se pongan a jugar con sus amigos/as (IH).

Sin embargo, y creo que fue lo que nos ocurrió, también puede tener grandes ventajas como generar mucha curiosidad y motivación (MG); y con esto crear un clima receptivo (CrG), atento, de cumplimiento de las indicaciones dadas (CP) y de disfrute (OEF), tanto individual (AC) como con todos los compañeros y compañeras del grupo (II).

[Pregunta 10] ¿Algo que te haya llamado la atención?

Gráfico 2. Datos obtenidos en el cuestionario de Lobatos (pregunta 10).



De nuevo, igual que en la pregunta sobre si habían aprendido o no algo nuevo, volvemos a tener un gran número de participantes que dicen que nada les ha llamado la atención. Vuelvo a mencionar que creo que esto se debe a que el vivenciar algo de manera experiencial, sobre todo siendo tan pequeños/as como lo son en este grupo, puede confundir o nublar el hecho de que en realidad sí que hayan aprendido algo (AC). De todos modos, puede ser que nada les haya llamado la atención, que simplemente lo hayan visto como una actividad más donde han disfrutado y pasado el rato pintando sus emociones al ritmo de una música (CrG).

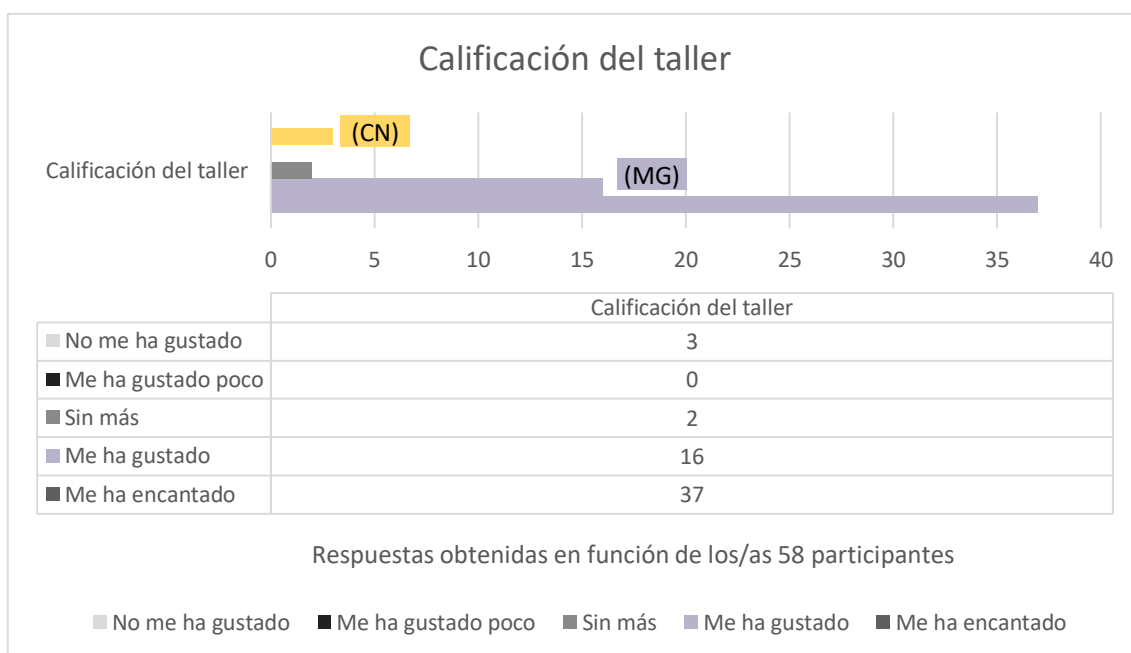
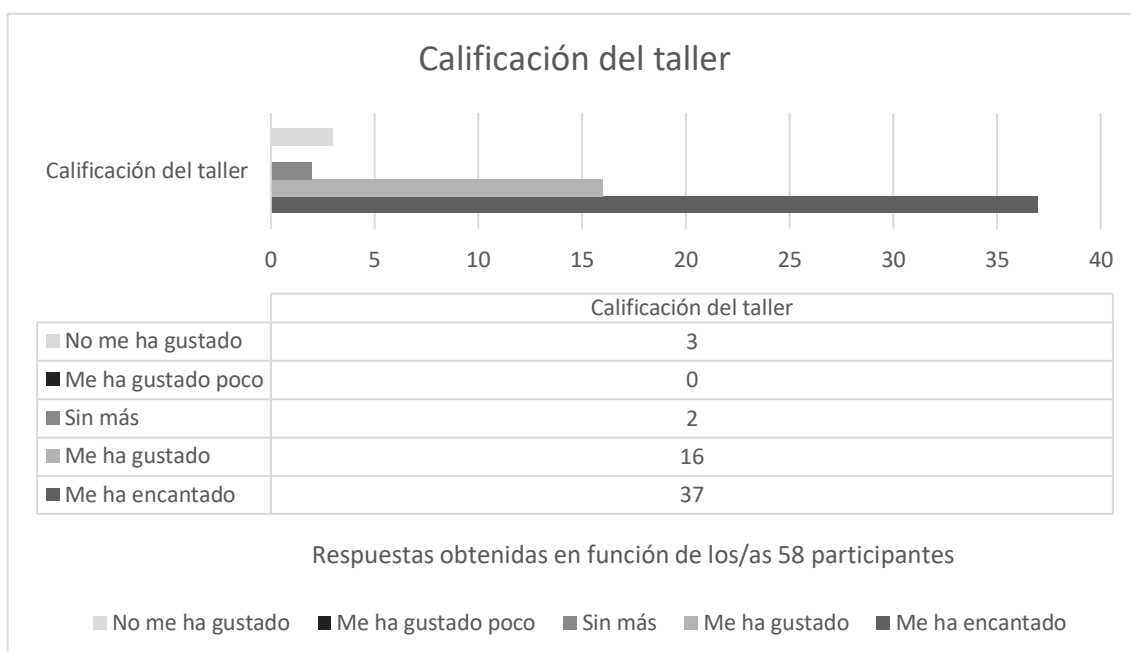
Los comentarios que han añadido a sus respuestas han sido los siguientes:

- El cuento (MG).
- Hacerlo con colores (MG).
- Los colores (MG).
- Pintamos con los dedos (MG).
- Pintar con los dedos (MG).
- Pintar con las manos (MG).
- Pintar con las manos (MG).
- Pintar con los dedos está muy guay (AM).
- Pintar con los dedos (MG).
- Que cada vez me sentía diferente (AC).
- Que con los colores se pueden expresar tus sentimientos (AC).
- Que haya que pintar con la mano (MG).

- Que nadie, solo yo (AC), bailaba (Crl).
- Que se más sobre los sentimientos (AC).
- Si, el pintar (MG).
- Sí, el pintar con los dedos (MG).
- Si, que pintemos con los dedos (MG).
- Tantos sentimientos (AC).
- Todo.

[Pregunta 11] ¿Cómo calificarías el taller de forma global?

Gráfico 3. Datos obtenidos en el cuestionario de Lobatos (pregunta 11).



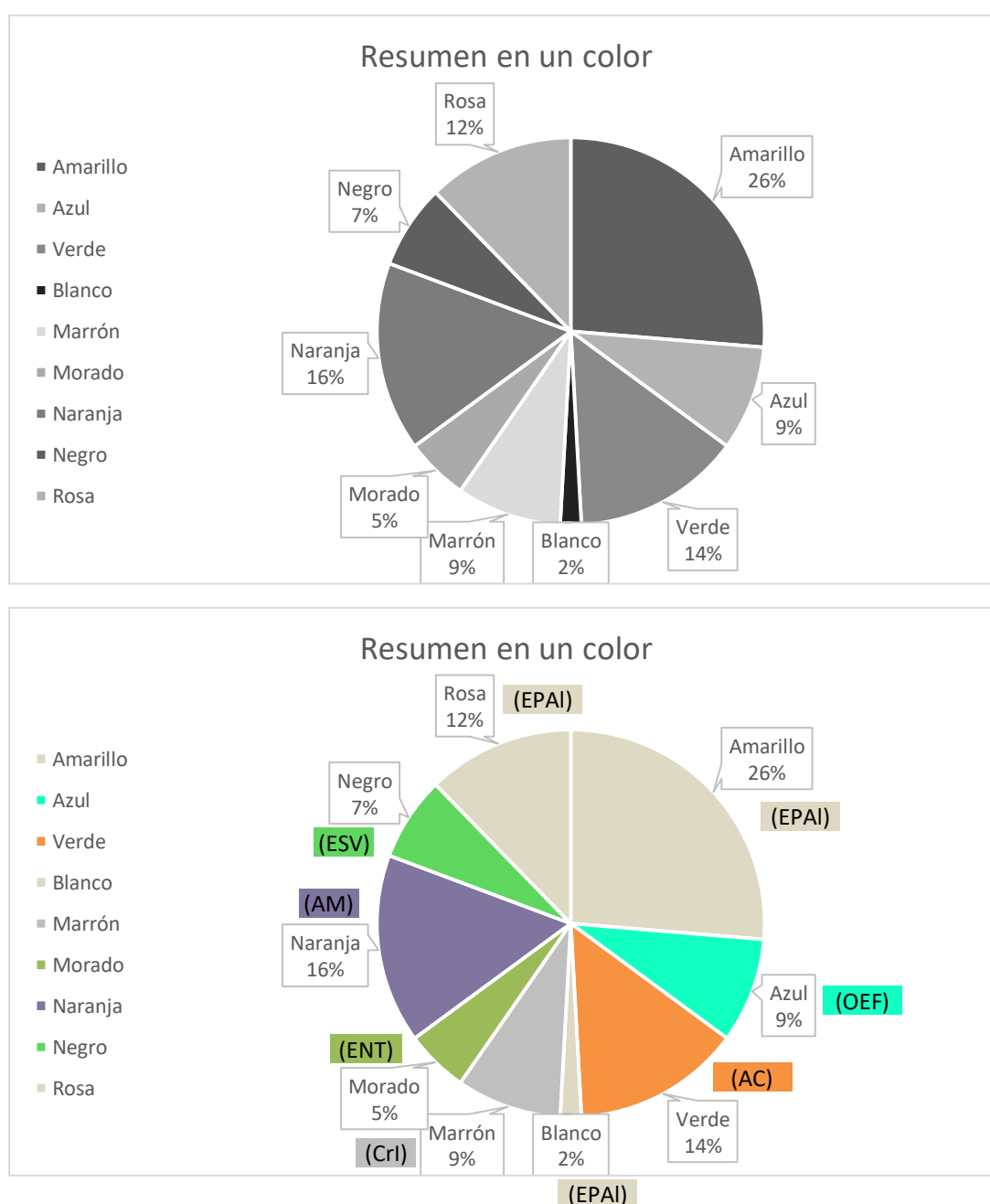
[Pregunta 12] ¿Recomendarías una actividad del estilo a otros/as?

Ha habido una mayoría absoluta de participantes que han votado que sí, lo cual significa que han estado cómodos en la actividad, han podido llevarse algo de ella y querrían que eso puedan vivirlo otras personas (IGP). Sin embargo, también hemos tenido seis personas que han votado que no, por lo que tenemos un porcentaje muy pequeño que no ha disfrutado (OEM), o incluso que se ha sentido cohibido por la actividad (ESV).

[Pregunta 13] ¿Con qué COLOR resumirías la actividad de hoy?

Para categorizar los colores con los que cada uno de los/as participantes han clasificado la sesión nos hemos basado en la tabla que adjuntamos en los anexos (an.). Esta está basada en psicología del color de Goethe (2019), cuya teoría es el fundamento de las múltiples teorías sobre la psicología del color que podemos encontrar en la actualidad.

Gráfico 4. Datos obtenidos en el cuestionario de Lobatos (pregunta 13)



El porcentaje más alto lo tenemos en el amarillo. Este color representa la estimulación, la inspiración, la innovación; es un color alentador (EPAI). Por otro lado, el naranja lo asociamos con la energía, motivación y positividad (AM). El rosa está asociado, entre otras cosas, al disfrute y la diversión (EPAI). El morado podría estar vinculado a los pensamientos negativos si hubiesen sido las personas que no han disfrutado de la actividad los que lo hubiesen puesto, pero en nuestro caso no son ellos/as. Entonces podríamos relacionarlo con la meditación y la melancolía (ENT). El color marrón lo vamos a vincular con la simplicidad y la cautela ya que no lo encontramos en abundancia lo cual podría significar aburrimiento (CRI). El blanco relacionado con el optimismo y la purificación mental (EPAI). El porcentaje que representa a esas personas que no han disfrutado es el negro, por lo que lo vinculamos a vergüenza y la distancia (ESV). El verde, en nuestro caso, los podemos contemplar desde un punto de equilibrio emocional y verdad (AC). Y, por último, el color azul que aparece representado en el gráfico lo podemos relacionar con serenidad, la armonía y la estabilidad (OEF).

Si intentamos sacar puntos comunes en nuestro gráfico podemos ver como existe una mayoría de emociones positivas como la alegría (EPAI) o la calma y comodidad (OEF). La finalidad de la playlist que pusimos a este grupo era precisamente esa, generar emociones positivas relacionadas con la calma y la desinhibición. El análisis de los colores está claro que lo podemos considerar un poco ambiguo, pero sí que se puede deducir una tendencia emocional de gran parte de los/as participantes.

Segunda sesión | Rutas 07.03.2020

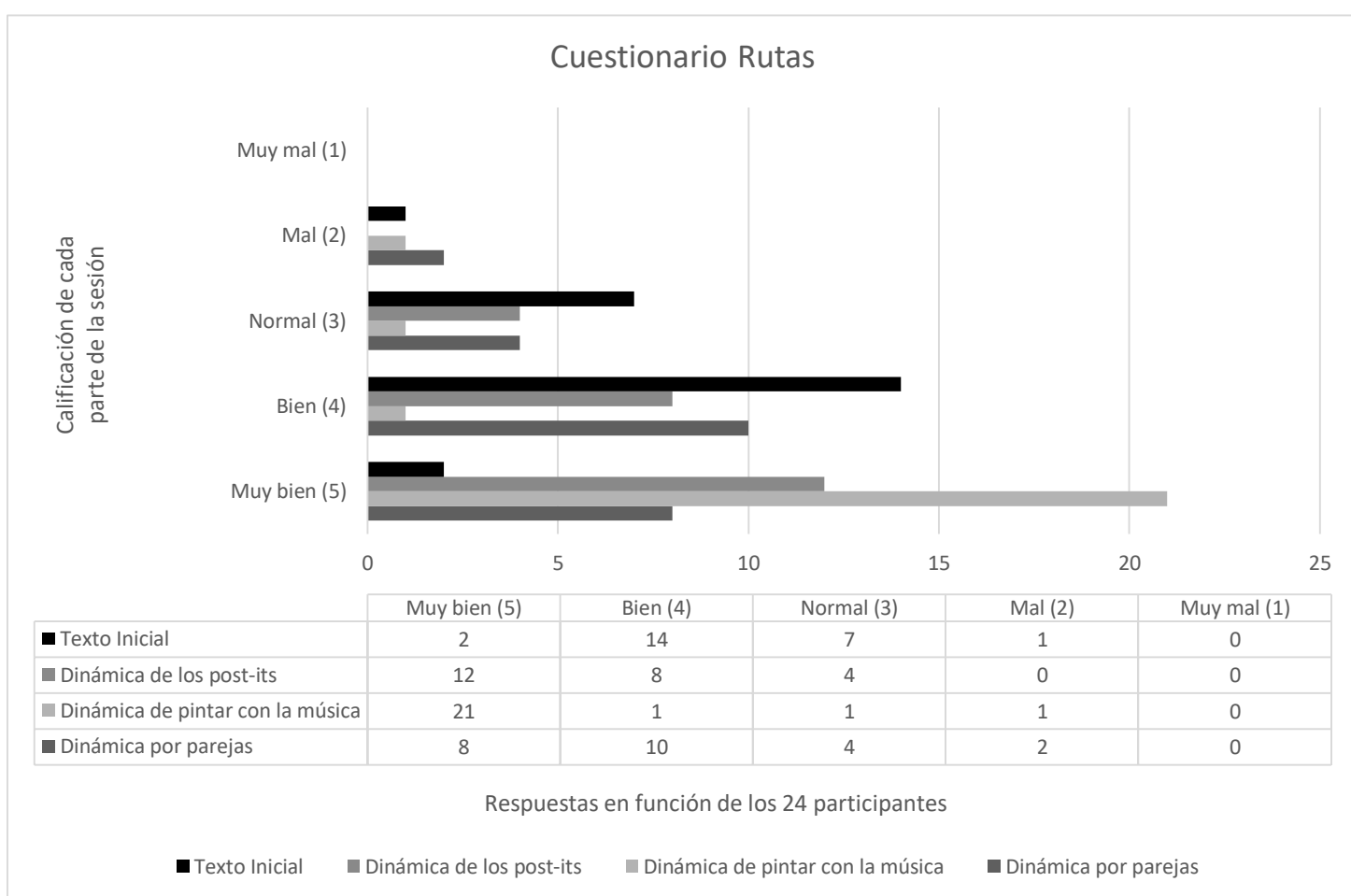
<https://docs.google.com/forms/d/1HkLTzVxrIT2H4WMQkBzoqsfpuetySJTpGDQ7legABw/edit?usp=sharing>

Respuestas obtenidas:

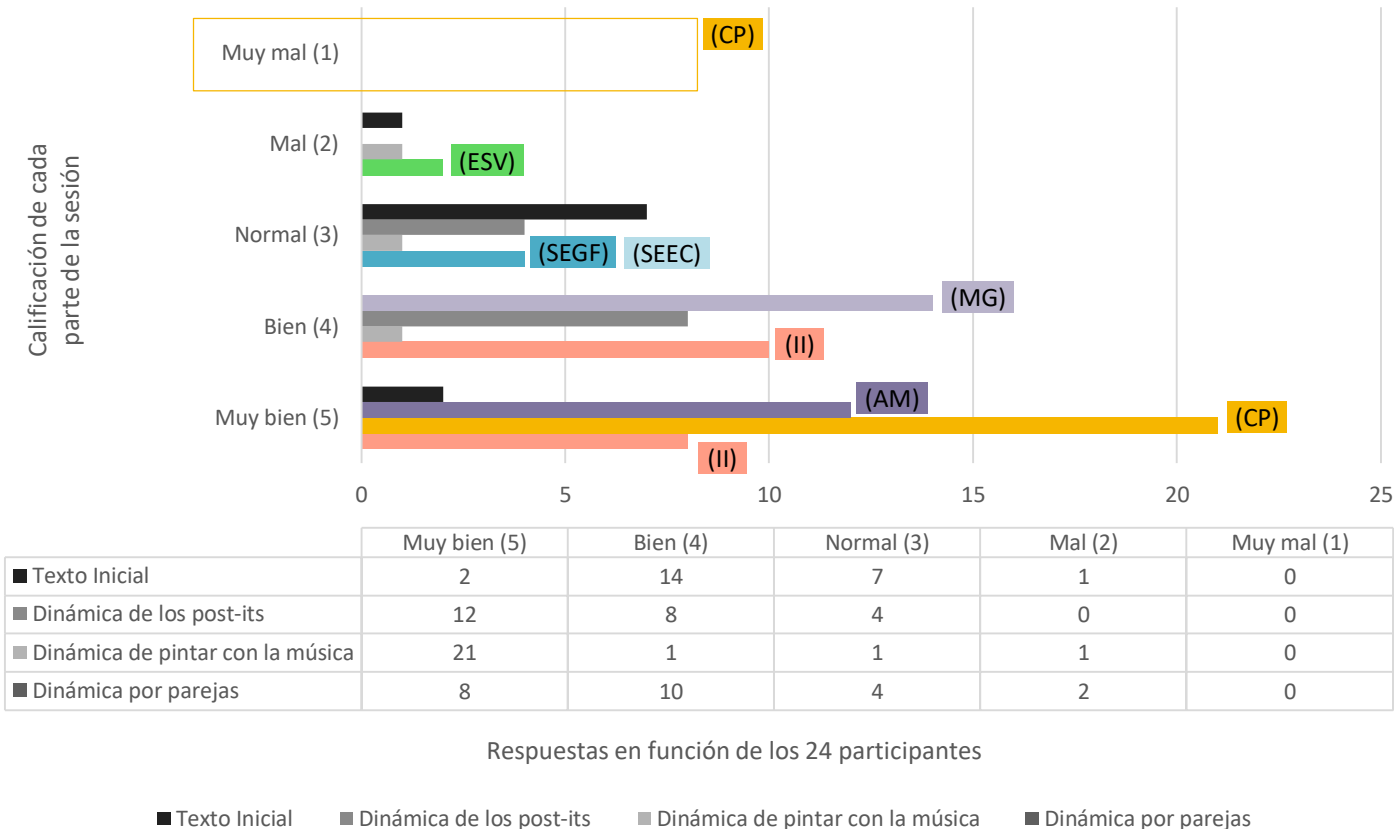
https://docs.google.com/spreadsheets/d/15gPQmjQQgYsS_usL0N8bw7m9mNAI6mrRnTq6bNHrm-4/edit?usp=sharing

A continuación, podemos encontrar los gráficos que reflejan las respuestas obtenidas en el cuestionario y en el Excel del link anterior.

Gráfico 5. Datos obtenidos en el cuestionario de Rutas (primera parte).



Cuestionario Rutas



En este gráfico podemos observar las respuestas obtenidas de las primeras preguntas realizadas en el cuestionario que entregamos a los/as participantes al final de cada sesión. En esta primera parte se trata de valorar las cuatro partes que ha tenido la sesión y darles una puntuación de 1 al 5, siendo el 1 la puntuación más baja y el 5 la más alta. El primero de los gráficos refleja las respuestas tal y como las obtenemos en los cuestionarios y el segundo las respuestas con el sistema de categorías aplicado.

Si nos paramos a transcribir los datos de esta gráfica podemos observar como la primera dinámica (introducción con el texto inicial) la calificaron como “bien” o “normal”, es decir, no fue el punto fuerte de la sesión, pero sirve para aclarar el porqué de la misma, motivar y aclarar los objetivos de punto de partida (MG).

Las dinámicas de escribir en los post-its cómo hemos venido a la reunión y cómo estamos después de pintar con la música y la parte principal del taller: “expresión en color” las han calificado como “muy bien” o como “bien”. Destacar los 21 participantes que han calificado con un “muy bien” el pintar con la música (CP).

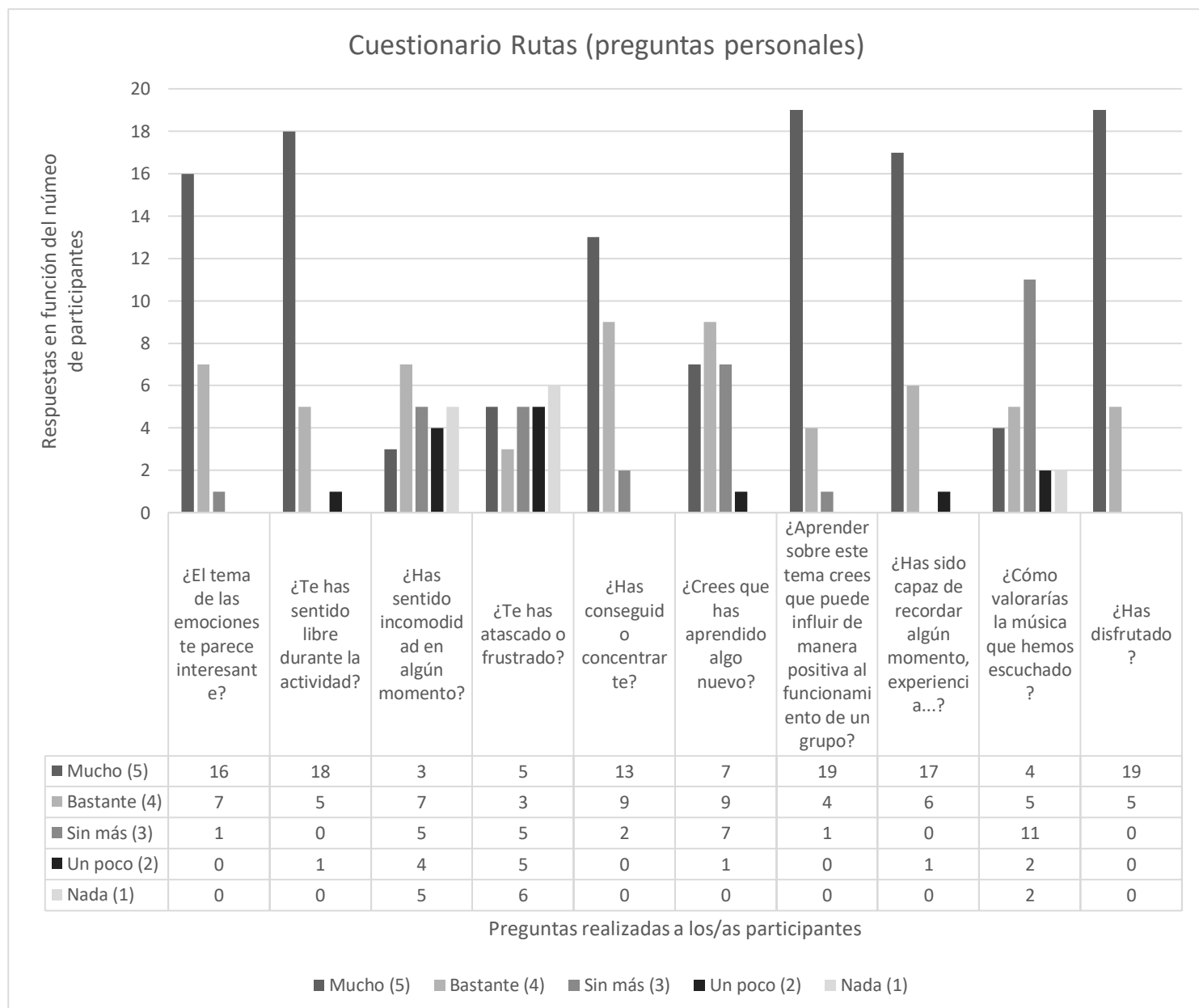
Por último, la dinámica de empatizar por parejas (II) y tratar de transmitir nuestras emociones a través de la mirada (SEGF) y las manos ha obtenido puntuaciones más bajas (SEEC). Y uno de los posibles motivos es que te deja con “las ganas”, además de que es

algo muy difícil, incluso por vergüenza (ESV). Los mismos chicos y chicas que participaron en el taller lo dijeron.

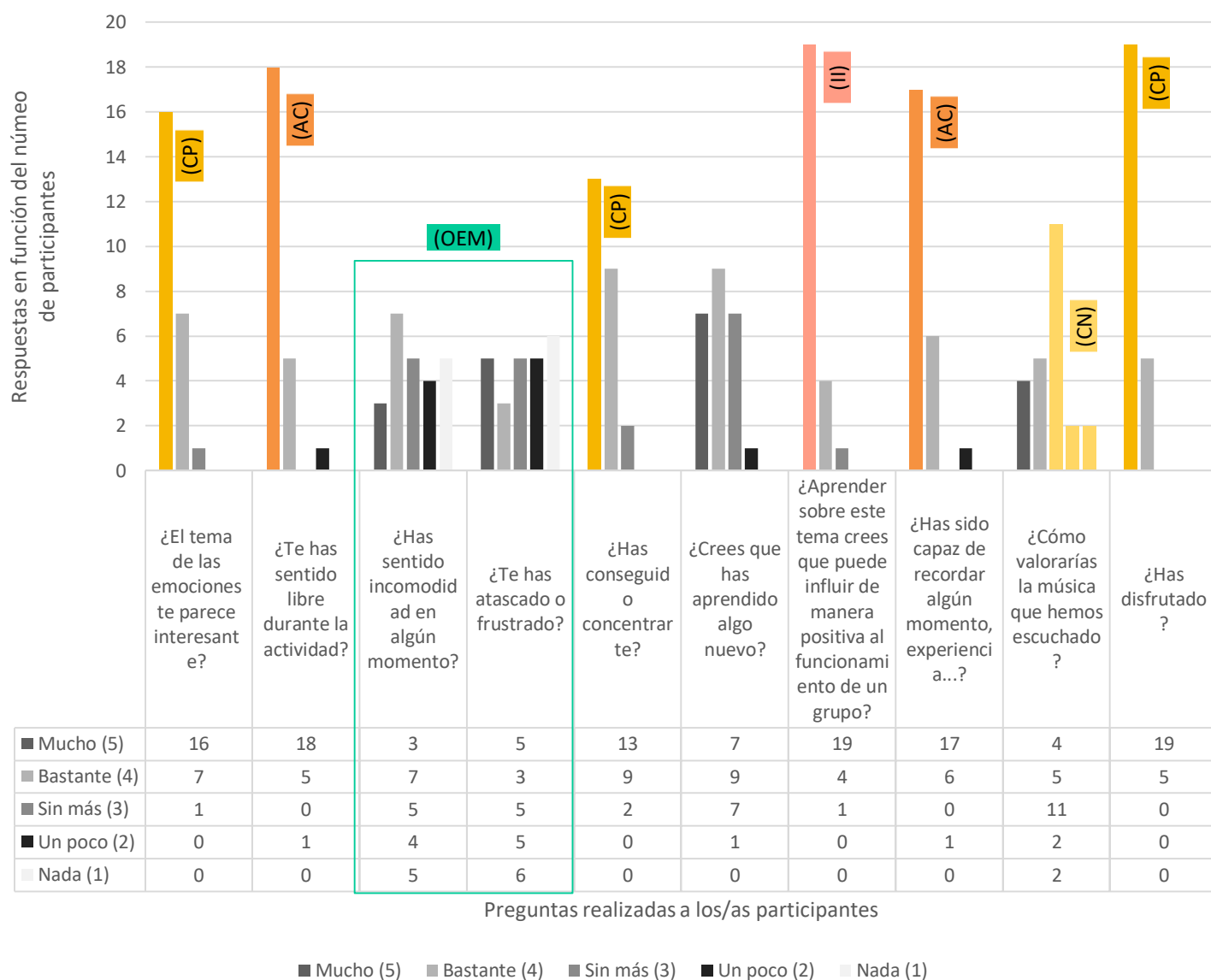
Después de estas cuatro primeras preguntas había una casilla para que pudieran dejar, de forma anónima y voluntaria comentarios en caso de que lo considerasen necesario. Los que hemos podido registrar en este grupo han sido los siguientes:

- Más sentimientos/emociones en la música (OEM) (alegría (EPAI)...).
- Me ha gustado mucho esta actividad porque me ha hecho pensar en varias cosas (AC).
- Lo de las parejas (II) puede llegar a ser muy difícil (ESV).

Gráfico 6. Datos obtenidos en el cuestionario de Rutas (segunda parte).



Cuestionario Rutas (preguntas personales)



En este segundo gráfico se recogen las respuestas obtenidas a la segunda parte del cuestionario. Esta estaba centrada en una serie de preguntas personales sobre el transcurso y funcionamiento de la sesión. El primero de los gráficos refleja las respuestas tal y como las obtenemos en los cuestionarios y el segundo las respuestas con el sistema de categorías aplicado.

Al transcribir los datos de la gráfica, podríamos destacar como en las preguntas 1, 2, 5, 7, 8 y 10 sobresalen las respuestas marcadas en “mucho” sobresalen en comparación con las demás. Podemos ver que las razones son **el buen comportamiento del grupo en general (CP)** y **la libertad expresiva que han podido experimentar (AC)**. **También cabe nombrar la cantidad de participantes que sí que se han visto frustrados, atascados o incómodos a lo largo de la sesión. La música que han escuchado tenía esa función (OEM).**

Hasta aquí, el formulario estaba compuesto todo por preguntas de selección de una opción entre cinco posibles. Una tercera parte del mismo consistía en una serie de respuestas escritas de manera individual las cuales recogemos a continuación.

[Pregunta 16] ¿Habías hecho alguna actividad parecida antes? ¿Cuál?

Todos/as han contestado que no excepto dos participantes. Las dos personas que han contestado que sí han añadido lo siguiente:

- En el museo de la UNAV. De acuerdo a como nos sentíamos teníamos que hacer una manualidad libre con múltiples materiales (AC).
- En música nos ponían música y con un lápiz teníamos que dibujar cómo nos sentíamos (AC). Yo era muy pequeña.

Podemos ver como la mayoría no habían hecho nunca una actividad de este tipo, algo que podría haber dificultado la sesión, pero en realidad fue lo que consiguió que se motivaran más en la misma (MG).

[Pregunta 17] ¿Qué te ha parecido? ¿Algo que te haya llamado la atención?

- Muy interesante, aunque la situación era un poco extraña (OEM) incluso cómica a veces (EPAL).
- Bastante interesante porque nunca había reflexionado de mis sentimientos y menos tener que pintarlo (AM). También muy bueno el hecho de que me recuerde momentos (AC).
- Un momento muy personal, de conexión con uno mismo y de autoconocimiento (AC).
- He recordado momentos que tenía olvidados (AC) y me he agobiado con alguna canción (OEM), pero ha sido muy útil.
- Muy útil. Me ha llamado la atención el cambio del principio al final (de mis emociones) (AC).
- Muy interesante y útil.
- Me ha gustado poder expresar muchas cosas que sabía a la vez. Con el papel delante tenía una visión de conjunto muy buena para entenderme (AC).
- Muy interesante porque pensaba que me iba a costar mucho más concentrarme y llegar a sentir (CN).
- Muy guay. Me ha impresionado la forma inicial de conectar con las emociones (AM).
- Me ha llamado la atención la cantidad de colores que he utilizado. Nunca había representado mis sentimientos con colores (CrI).
- Es una oportunidad para reflexionar sobre cómo realmente eres (AC).
- Muy interesante. Cuando pintaba era coger el color y luego ni sabía lo que pintaba, me dejaba llevar (CP).
- Muy útil. Más profunda de lo que parece a primera vista (AM).

- Me ha parecido una actividad muy interesante, puesto que nos encontrábamos a nosotros mismos (AC).
- Ha estado muy bien. Me llama la atención que el dibujo final no me dice nada y me dice todo (CrI).
- Que muchas veces no sabemos expresar lo que sentimos y eso que este tema es muy importante (AC).
- Interesante, divertida y profunda. No la verdad, porque yo ya sabía que la música influye mucho en las emociones (MG).
- Me ha gustado mucho por el hecho de saber exteriorizar (SEEC) tanto las positivas como las emociones negativas (II).
- Me ha gustado mucho. Me he dado cuenta que reflexiono como muy profundamente (AC).
- Me ha parecido muy interesante y útil. Me ha llamado la atención lo difícil que es transmitir con los ojos (mirando) en comparación con el habla (SEGF).
- Me ha parecido súper interesante y una manera de analizar y pensar cómo estoy ahora mismo conmigo (AC). La música, el tipo, porque no suelo escuchar este género (MG).
- Me ha gustado mucho. Creo que es muy importante saber lo que sientes y qué necesitas. Me ha llamado la atención que había música que me llevaba directamente a un momento (AC).
- Muy interesante. Me ha sorprendido que en tan poco tiempo haya podido experimentar con tanta profundidad sentimientos tan distintos (AC).
- Me ha parecido interesante porque conforme pintar recuerdas de golpe muchas experiencias que despiertan muchos sentimientos (AC).

[Pregunta 18] ¿Cómo calificarías el taller de forma global?

- Muy bueno, ayuda muy bien a profundizar individualmente este tema (AC).
- Bastante bien organizado y la manera de ejecutarlo estupenda (AM).
- Creo que muy necesario para todo el mundo, para conocerse a sí mismo (AC) y así actuar con los demás (II).
- Esencial, todo el mundo debería hacer al menos uno (CrG).
- 9.
- 8.
- Me ha gustado poder expresar muchas cosas que sabía a la vez. Con el papel delante tenía una visión de conjunto muy buena para entenderme (AC).
- Muy interesante el tema y me ha gustado mucho la forma de tratarlo (AM).
- 10 de 10 (AM).
- Muy eficiente y aplicable a todas las edades. 9 de 10.
- Útil de manera básica, pero ahora falta profundizar individualmente (AM).
- Muy bueno e interesante.
- Interesante, entretenida y útil.

- Interesante, entretenida y llevadera (OEF).
- Una forma de meterte dentro de ti expresándolo con colores (AC), muy interesante.
- 8.
- 10.
- Muy interesante y necesario. 9
- Me parece que puede ayudar a ver si estás en un buen o mal momento, ya que siempre influencia (CP) y si lo pones todo con un color puedes estar sintiéndote muy triste o alegre, depende.
- Un taller muy completo, original y distintos a cualquier otra cosa. Trata un tema importante es un poco tabú en la sociedad (Crl).
- Me ha encantado porque nunca se suele trabajar este tema en ningún ámbito y en necesario para un desarrollo personal (Crl).
- Creo que ha sido muy interesante y necesario. Adecuado a todas las edades.
- Necesario.
- 8.5 de 10.

[Pregunta 19] ¿Recomendarías una actividad del estilo a otros/as?

Por unanimidad la respuesta ha sido que sí. Algunos/as han añadido los siguientes comentarios para completar sus respuestas:

- Por supuesto.
- Sí, sobre todo en ámbito escolar a la hora de los profes conozcan a sus alumnos (Crl).
- Sí. Ayuda a ordenar la mente (Crl).
- Sí, por supuesto.
- Totalmente. Me parece un tema muy necesario a tratar (AM).
- Sí, puede ayudar a aclararse uno mismo y reflexionar (AC).
- Sí, completamente.
- Sí, clarísimamente.
- Sí, sin duda. Porque hay que conocer bien los sentimientos para no dejar que nos dominen (AM).

[Pregunta 20] ¿Con qué COLOR resumirías la actividad de hoy?

Para categorizar los colores con los que cada uno de los/as participantes han clasificado la sesión nos hemos fundamentado en psicología del color de Goethe (2019), cuya teoría es el fundamento de las múltiples teorías sobre la psicología del color que podemos encontrar en la actualidad (an.).

- Azul oscuro (OEM) o morado (ENT).
- Con los colores rojo (OEM), verde (AC) y marrón (ENT).
- Azul claro, libertad (OEF), el mundo interior de uno (AC).
- Negro (OEM) y amarillo (EPAI).

- Amarillo (EPAI) y azul (ENT).
- Verde claro (AC).
- Azul oscuro pero fuerte (OEM).
- Morado (ENT).
- Azul (OEM) o morado (ENT).
- Verde normal (AC).
- Verde (AC).
- Morado oscuro (OEM) y blanco (OEF).
- Amarillo (EPAI).
- Negro (OEM).
- Todos menos el rojo (OEM) (y no sé por qué).
- Azul (OEM) (tanto oscuro como claro).
- Naranja o amarillo huevo (OEM).
- Magenta (OEM), en el "medio", ya que he encontrado sentimientos negativos y a su vez, otros positivos.
- Azul (OEM) y morado (ENT).
- Azul claro (OEF).
- Azul (OEM).
- Amarillo (EPAI).
- Azul marino (OEM).
- Azul marino (OEM).

El patrón que podemos ver que se repite es que muchos de los participantes definen la sesión con colores que significan claramente **emociones, sensaciones o sentimientos como la agitación, la ansiedad, la depresión, pensamientos negativos, etc. (OEM)**. La finalidad que buscábamos con la música de este taller era precisamente eso. Sí que es verdad que esto puede verse de una manera un poco ambigua, pero al verlo reflejado en una muestra con unos cuantos participantes podemos tratar de buscarle los puntos comunes a todos los colores que han utilizado.

DIBUJOS DE LOS/AS PARTICIPANTES

Primera sesión / Lobatos 29.02.2020

Dibujos: <https://drive.google.com/drive/folders/1O13GurJqXjHsTZYAQ5biTyfVvYQ3lw4?usp=sharing>

Vamos a centrarnos únicamente en los colores utilizados. Se podría sacar información de múltiples maneras: las formas, la posición de los dibujos, mensajes que se quieren transmitir, etc. Nosotros nos centraremos exclusivamente en los colores. La información obtenida es la siguiente:

- Si observamos los 58 dibujos de manera global y haciendo un barrido rápido y superficial concluimos diciendo que la mayoría de colores utilizados son el rosa, amarillo, naranja, verde, azul y rojo (EPAI), primordialmente.
- En algunos casos aparece gran influencia del marrón, pero si observamos más al detalle esos dibujos, podemos comprobar que se trata de mezclas de colores donde el amarillo y el naranja están presentes (de ahí salen los marrones).
- Del mismo modo, estas grandes manchas marrones pueden ser resultado, en algún caso, de aburrimiento (CN). En otros casos, simplemente un error al pintar. O incluso podría llegar a ser intencionado.
- También quisiera destacar que estos colores marrones, terrestres lo hicieron en su gran mayoría chicos; resulta curioso saber que el marrón está asociado a la masculinidad y nos haya ocurrido esto. Además, recuerdo que empezaron a pintar estos marrones en grupos, intencionadamente (IH).
- Los colores amarillos, naranja, rosa y rojo tienen una característica común que se repite en todo ellos: la energía y la vitalidad (EPAI). Son cuatro colores que se asocian a esta sensación de motivación (AM).
- Del mismo modo, amarillo, azul y verde claro están vinculados con la relajación, tranquilidad, serenidad y estabilidad emocional (OEF). Esto podríamos decir que está causado por el clima de libertad de expresión que se creó en la sesión.
- Rojo y rosa son dos colores que comparten entre sus significados el impulso y la diversión (EPAI), también algo que puede quedar reflejado en los dibujos por el clima que se creó: divertido y donde todos/as podíamos expresarnos libremente.
- Podemos destacar como hay una pequeña parte de los dibujos que se quedan casi en blanco y, además, el poco color que tienen, son colores oscuros: negros, marrones, morados... Se trata de los dibujos de ese grupo de chicos que no disfrutó de la actividad (IH). El exceso de estos colores oscuros refleja vergüenza (ESV), aburrimiento o pensamientos negativos (CN).
- Uno de los dibujos (DSC_0008) representa la tristeza clarísimamente. La música calmada, como era el caso de la que estuvimos escuchando, puede llegar a evocar este tipo de emociones (ENT). Depende del estado de ánimo con el que esa persona se encuentre. Este dibujo significa la calidad de la expresión a la que pudo llegar esta persona (AC).

Segunda sesión | Rutas 07.03.2020

Dibujos: https://drive.google.com/drive/folders/1JMxG8-M6-3q_wEDOEQyjqAlyl03SBT?usp=sharing

De nuevo, podríamos obtener información de muchas otras maneras. Fijándonos en las formas empleadas o la posición de los dibujos, entre otras. Nosotros nos centraremos exclusivamente en los colores, y la información obtenida es la siguiente:

- Si volvemos a ver de forma general los 24 dibujos, podemos comprobar que la sensación de color es mucho más apagada en comparación con los dibujos de la sesión anterior. Con la música que escuchamos en esta sesión buscábamos generar emociones de estrés, miedo, ansiedad o agobio; se puede ver reflejado en el resultado final de los dibujos (OEM).
- Los colores negros, azules oscuros, verdes oscuros, marrones y morados toman en estos dibujos mucha más importancia. Estos colores tienen significados como el agotamiento, la presencia de energía negativa (OEM), la vergüenza (ESV), misterio y/o melancolía (ENT).
- Cabe destacar que pensaba que se iban a utilizar mucho menos los colores vivos como el amarillo o el naranja, pero este tipo de colores también los podemos encontrar casi en todos los dibujos. Esto puede significar que la música que pusimos no solo genera emociones negativas como el miedo, sino que haya personas a las que les genere otro tipo de emociones. Sin embargo, algo que sí que podemos sacar en claro, es que cada dibujo es auténtico en sí solo, por lo que la vivencia y expresión emocional fue muy fuerte (AC).

Anexo XI. Emociones-colores

Para categorizar la información que podemos obtener de los dibujos de cada una de las sesiones del taller “expresión en color” utilizaremos la siguiente tabla que recoge las emociones, aportaciones y sensaciones que puede estar sintiendo una persona que utiliza un/os colores determinante. Para poder completarla nos hemos basado en la psicología del color de Goethe (2019), fundamento de la mayoría de las teorías de la psicología del color que podemos encontrar hoy en día.

Tabla 9. *Significado emocional de cada color.*

COLOR	SIGNIFICADOS	APORTACIONES	EXCESO
Blanco	Pureza, inocencia, optimismo	Purificación de la mente	
Gris	Estabilidad	Inspiración a la creatividad y símbolo del éxito	
Amarillo	Inteligencia, alentador, templanza, precaución, innovación	Estimulación mental Aclarar la mente Pensamiento crítico Estimula la inspiración	Agotamiento Demasiada actividad mental
Naranja	Energía, motivación, positividad, comodidad	Agradable efecto de tibieza Aumento de la inmunidad y la potencia	Aumento de la ansiedad
Rojo	Energía, vitalidad, poder, fuerza, pasión, valor, agresividad, impulso, miedo, urgencia, apetito	Intensificar, efervescer (agitación) y apasionar Superar la depresión	Ansiedad por tensión o agitación
Azul	Verdad, serenidad, armonía, fidelidad, sinceridad, lealtad, responsabilidad, honestidad, confianza y estabilidad	Disipación de temores Tranquilizante	Depresión, pesadumbre
Verde	Celos, equilibrio, tradición, inexperto, ecuánime,	Útil para agotamiento nervioso	Crea energía negativa

	esperanza, verdad, salud, azar	Equilibrio de emociones	
Rosa	Diversión, inocencia, delicadeza, romanticismo	Apasionar Delicadeza y dulzura	Gula o inmadurez
Marrón	Rural, natural, simplicidad, rústico	Formalidad, cautela	Exceso de protección Aburrimiento Vergüenza
Morado	Serenidad, misterio, meditación, melancolía, lujo, magia, valor, lealtad	Útil para problemas mentales o nervioso	Pensamientos negativos
Negro	Silencio, elegancia, poder, muerte, tristeza, misterio	Paz, silencio, refinamiento	Distante, seriedad Contraste. Vergüenza